



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

CAJA DE HERRAMIENTAS DEL LUNES SALUDABLE: MARZO DE 2025



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

SEMANA NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

24 DE FEBRERO DE 2025 - 2 DE MARZO DE 2025

La Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la Alimentación (NEDAW) sirve como una oportunidad para crear conciencia, promover la comprensión y romper el estigma que rodea a los trastornos alimentarios. Esta semana nos recuerda que los trastornos alimentarios no discriminan: afectan a personas de todas las edades, géneros y orígenes.

Los trastornos alimentarios pueden incluir conductas como alimentación restrictiva, atracones o purgas, a menudo impulsadas por luchas emocionales profundas. Es importante reconocer las señales y comprender que los trastornos alimentarios no tienen que ver solo con la comida, sino que son afecciones de salud mental complejas que requieren compasión y apoyo.

Durante NEDAW, animamos a todos a:

- Conozca los diferentes tipos de trastornos alimentarios y sus señales de advertencia.
- Apoye a quienes puedan tener dificultades ofreciéndoles un espacio abierto y sin prejuicios para conversar.
- Busque ayuda si usted o alguien que conoce experimenta síntomas de un trastorno alimentario. El tratamiento profesional es fundamental para la recuperación.

Juntos, podemos trabajar para crear un entorno de apoyo donde las personas se sientan empoderadas para buscar ayuda y curarse de los trastornos alimentarios.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
<u>Lección 1:</u> El proceso de comprender las emociones	4
Folleto Descubriendo tus emociones para edades de 5 a 12 años	6
Folleto sobre cómo entender las emociones para mayores de 12 años	7
<u>Lección 2:</u> Aprender a mostrar tus emociones	8
Los sentimientos son estupendos, aprende a mostrar los tuyos Folleto para edades de 5 a 12 años	9
¡Habla, habla! Folleto para mayores de 12 años	10
<u>Lección 3:</u> Dejar salir sus emociones de manera saludable	11
Folleto Exprésate para edades de 5 a 12 años	12
Folleto sobre formas saludables de compartir cómo se siente para mayores de 12 años	13
<u>Lección 4:</u> Dominar la fuerza emocional	14
Convertirse en un viajero emocionalmente resiliente para edades de 5 a 12 años en adelante	15
Folleto Dominar la fuerza emocional para mayores de 12 años	16
Anuncio de servicio público sobre salud mental	17



¿QUÉ ES LA CAMPAÑA DEL LUNES SALUDABLE?



Aunque se nos anima a mantenernos sanos todos los días. Se trata de la campaña Healthy Monday, una iniciativa de salud pública que anima a individuos y organizaciones a comprometerse a adoptar comportamientos saludables cada lunes para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Desde el Condado de Essex, Lunes Saludable se centrará en los niños y sus padres y proporcionarles un conjunto de herramientas cada lunes que se centrará en un tema diferente por mes que son pertinentes a los niños de K-12.

Bienvenido a la campaña de lunes saludable del condado de Essex para el mes de marzo, siendo la salud mental el tema principal.

LECCIÓN 1: EL PROCESO DE COMPRENDER LAS EMOCIONES

Entender las emociones es un aspecto crítico del desarrollo infantil, especialmente desde el jardín de infantes hasta el grado 12 (K-12). Este proceso no solo contribuye al bienestar emocional, sino que también juega un papel importante en el éxito académico, la mejora de las relaciones sociales y el fomento de la salud mental en general. En este rango de edad, los niños experimentan una amplia gama de cambios emocionales, y aprender a comprender y regular sus emociones es vital para su crecimiento personal y éxito en la vida.

1. Inteligencia Emocional y Logro Académico

El entendimiento emocional está directamente relacionado con el rendimiento académico. Los niños que pueden reconocer y manejar sus emociones tienden a concentrarse mejor en clase, tomar decisiones reflexivas y enfrentar los desafíos con una actitud positiva. Por ejemplo, un estudiante que puede identificar sentimientos de frustración al resolver un problema difícil de matemáticas es más probable que persista en la solución, en lugar de sentirse desanimado. Al comprender sus emociones, los niños pueden alejarse de la agitación emocional y redirigir su energía hacia el aprendizaje.

En el entorno del aula, la conciencia emocional también permite que los niños desarrollen mejores habilidades de comunicación. Cuando los estudiantes pueden expresar sus emociones con claridad, están mejor preparados para expresar sus necesidades y pedir ayuda cuando es necesario. Esto no solo fomenta un ambiente de aula más saludable, sino que también fortalece las relaciones con maestros y compañeros. En consecuencia, los niños con mejor regulación emocional suelen experimentar menos interrupciones y mayor participación en las actividades escolares.

2. Habilidades Sociales e Interpersonales

La capacidad de comprender las emociones también es esencial para el desarrollo social. Desde el K-12, los niños forman amistades, experimentan presión de los compañeros y navegan por dinámicas sociales complejas. Los niños que tienen una comprensión sólida de sus emociones son más propensos a desarrollar empatía, una habilidad social fundamental. La empatía les permite a los estudiantes entender las emociones de los demás, promoviendo un comportamiento compasivo y reduciendo casos de acoso, agresión y aislamiento social.

Por ejemplo, un niño que puede reconocer cuando un compañero se siente triste o excluido es más probable que ofrezca consuelo o apoyo. Esta capacidad de responder adecuadamente a las emociones de los demás crea interacciones sociales positivas, fortalece las amistades y fomenta un sentido de comunidad en el aula. Además, los niños que entienden sus propias emociones pueden manejar mejor los conflictos, resolver desacuerdos y practicar estrategias efectivas de resolución de problemas.

LECCIÓN 1: EL PROCESO DE COMPRENDER LAS EMOCIONES

3. Salud Mental y Bienestar Emocional

Uno de los mayores beneficios de comprender las emociones es su papel en el apoyo a la salud mental. La adolescencia, que abarca gran parte de los años K-12, es un período de intensa actividad emocional. Sin una regulación emocional adecuada, los niños pueden enfrentar ansiedad, depresión o dificultades para manejar la ira. Ser capaces de identificar y etiquetar las emociones da a los niños las herramientas para lidiar con los sentimientos difíciles antes de que se conviertan en problemas de salud mental más importantes.

Además, los niños que entienden sus emociones tienen más probabilidades de participar en estrategias de afrontamiento saludables. En lugar de recurrir a comportamientos poco saludables como desquitarse, evitar desafíos o reprimir sus sentimientos, los niños emocionalmente conscientes están equipados con habilidades como la autorreflexión, la atención plena y la búsqueda de apoyo. Estas prácticas pueden ayudarles a desarrollar resiliencia, manejar el estrés de manera más efectiva y mantener una perspectiva positiva sobre la vida.

4. Auto-concepto y Formación de Identidad

A medida que los niños crecen, comienzan a desarrollar un sentido de sí mismos y su lugar en el mundo. Una comprensión sólida de sus emociones es una parte clave de este proceso. Cuando los niños reconocen y validan sus sentimientos, es más probable que tengan un sentido seguro de autoestima y confianza. Entienden que sus emociones son válidas y que está bien experimentar una amplia gama de sentimientos.

Esta conciencia emocional juega un papel importante en la formación de la identidad, particularmente durante la adolescencia. Los adolescentes exploran quiénes son y qué valoran. Al comprender sus respuestas emocionales, pueden alinear mejor sus acciones con su verdadero ser, lo que lleva a una autoestima más saludable y un sentido más fuerte de identidad. Este proceso es esencial mientras se preparan para la transición hacia la adultez y enfrentan decisiones de vida más complejas.

5. Beneficios a Largo Plazo

Los beneficios de la comprensión emocional no se limitan a la infancia. Las habilidades y la conciencia adquiridas durante los años K-12 moldean a los individuos para que sean adultos emocionalmente inteligentes, capaces de manejar desafíos personales y profesionales con confianza y empatía. La inteligencia emocional se ha vinculado con un mayor éxito en el lugar de trabajo, relaciones personales más fuertes y una mayor satisfacción en la vida. Al invertir en la educación emocional desde una edad temprana, las escuelas brindan a los estudiantes las habilidades necesarias para toda la vida, lo que mejora su capacidad para llevar una vida equilibrada y satisfactoria.

En conclusión, comprender las emociones es una piedra angular del desarrollo infantil desde el jardín de infantes hasta la escuela secundaria. Afecta el éxito académico, las relaciones sociales, la salud mental y la formación de identidad, todos aspectos cruciales para navegar por los desafíos del crecimiento. Al fomentar la inteligencia emocional en los niños, les proporcionamos las herramientas que necesitan para prosperar tanto dentro como fuera del aula. A medida que aprenden a entender y regular sus emociones, construyen una base para un futuro más saludable y conectado.

OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



DESCUBRIENDO TUS SENTIMIENTOS: ENTENDIENDO LAS EMOCIONES!



**¡Las emociones son señales de
nuestro cuerpo y mente!**

**OBJETIVO: Aprender a reconocer y
nombrar diferentes emociones.**



- Las emociones son señales de nuestro cuerpo y mente.
- Identificar emociones básicas como alegría, tristeza, enfado, excitación, etc.
- Practique el uso de palabras emocionales para expresar sentimientos.





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Comprender las emociones: ¿Cómo te sientes?

Identifica tus sentimientos

Tomarse un momento para
reconocer cómo te sientes te ayuda a
comprender mejor tus emociones.



Habla con alguien en quien confíes

Compartir tus sentimientos con un
amigo o familiar puede ayudarte a
procesar las emociones.



Respire profundamente

Cuando las emociones se sienten
abrumadoras, la respiración profunda
ayuda a calmar el cuerpo y la mente.



Escribe tus pensamientos

Escribir un diario de tus emociones
puede ayudarte a aclarar tu mente
y comprender lo que está pasando.



Tómate un tiempo para ti

Si te sientes abrumado, tómate un
descanso y haz algo que te relaje.



LECCIÓN 2: APRENDER A MOSTRAR TUS EMOCIONES

Aprender a mostrar tus emociones es una habilidad importante que te ayuda a conectar con los demás y a entenderte mejor a ti mismo. Las emociones son una parte natural de ser humano, y expresarlas puede llevar a relaciones más saludables y a un mejor bienestar mental. Ya sea que te sientas feliz, triste, frustrado o emocionado, es importante encontrar formas seguras y respetuosas de comunicar esos sentimientos. Esto podría implicar hablar con un amigo, usar el arte o la música, o simplemente tomarte un momento para respirar y reflexionar antes de responder.

En la escuela, a veces puedes sentirte abrumado por las tareas, las situaciones sociales o las expectativas. Cuando surgen estos sentimientos, es útil identificarlos y expresarlos de manera tranquila y constructiva. Por ejemplo, podrías decir: "Me siento estresado porque tengo mucha tarea," en lugar de guardártelo todo. Hablar con alguien en quien confíes, como un maestro o consejero, también puede ayudarte a ganar perspectiva y encontrar maneras de manejar tus emociones de manera efectiva.

A medida que creces, aprender a mostrar tus emociones se convierte en una herramienta aún más valiosa para gestionar las relaciones con la familia, amigos y futuros colegas. Se trata de ser honesto contigo mismo y con los demás, respetando al mismo tiempo los límites. Ya sea alegría, enojo, tristeza o emoción, expresar las emociones ayuda a construir comprensión y conexión, lo que hace más fácil navegar por los desafíos de la vida.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



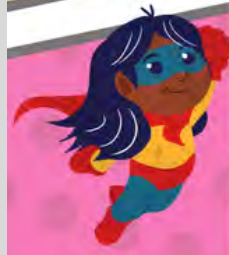
Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



¡LOS SENTIMIENTOS SON GENIALES: APRENDE A MOSTRAR LOS TUYOS!



¡Los sentimientos son parte de quienes
somos! Todos tenemos diferentes
sentimientos como felicidad, tristeza,
enojo o emoción. ¡Son SUPER poderosos
porque nos ayudan a entender lo que está
pasando por dentro!



¿Por qué los sentimientos son geniales?
Los sentimientos nos dicen lo que necesitamos. Si
estás feliz, ¡puede significar que te estás
divirtiéndolo! Si estás enojado, podría significar que
alguien cruzó un límite. Aprender sobre los
sentimientos nos ayuda a entendernos mejor a
nosotros mismos y a los demás.



Cómo expresar tus sentimientos como un superhéroe:

- Usa palabras – "Me siento feliz porque pude jugar con mi amigo."
 - Usa tu cara – Sonreír muestra felicidad, mientras que fruncir el ceño muestra que te sientes molesto.
 - Usa tu cuerpo – Los brazos cruzados pueden mostrar que estás enojado, ¡y saltar muestra que estás emocionado!
- 



2/18/2025

OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



HABLAR ALTO, *Hablar claro!*

¿Qué significa navegar por tus emociones?

Todo el mundo experimenta una amplia gama de emociones, desde excitación hasta frustración y confusión. Pero, ¿cómo entendemos, expresamos y gestionamos esas emociones de forma saludable? Comienza hablando y expresando lo que sientes y por qué es importante.



¿Por qué deberías hablar sobre tus emociones?

- **Te ayuda a comprenderte a ti mismo:** Al identificar y hablar sobre tus emociones, llegas a conocerte mejor a ti mismo.
- **Construye relaciones saludables:** La comunicación abierta con los demás te hace más conectado y empático.
- **Fortalece la salud mental:** Reconocer sus emociones puede reducir el estrés y la ansiedad, lo que conduce a un mejor bienestar mental.



¿Cómo puedes hablar con confianza?

1. **Sé honesto contigo mismo** - Sepa lo que realmente está sintiendo. ¿Es ira, tristeza, frustración o algo más?
2. **Utilice declaraciones en primera persona** - En lugar de culpar a los demás, concéntrate en cómo te sientes. ("Me siento molesto cuando...")
3. **Practica la escucha activa** - Al expresarte, escucha a los demás y dales el espacio para hacer lo mismo.
4. **Encuentre puntos de venta saludables** - Escribir, arte, deportes o hablar con amigos de confianza pueden ayudarte a navegar tus emociones.

Cuando las emociones se sientan abrumadoras, prueba estas estrategias:

- **Hacer una pausa:** Aléjate de la situación, respira profundamente y deja que tus emociones se calmen.
- **Háblelo:** Ya sea con un amigo, un familiar o un consejero, hablar le ayuda a comprender mejor sus sentimientos.
- **Manténgase activo:** La actividad física puede ayudar a liberar emociones acumuladas y mejorar su estado de ánimo.
- **Diario o reflexión:** Escriba sus pensamientos para obtener claridad y perspectiva.



LECCIÓN 3: DEJAR SALIR SUS EMOCIONES DE MANERA SALUDABLE

Dejar salir tus emociones de una manera saludable es clave para sentirte bien contigo mismo y tener relaciones fuertes con los demás. Está bien sentir una variedad de emociones como felicidad, tristeza, frustración o emoción. Lo importante es expresarlas de maneras que no te hagan daño ni lastimen a quienes te rodean. La expresión emocional saludable puede incluir hablar con alguien en quien confíes, escribir en un diario tus sentimientos, o participar en actividades como deportes, arte o música para liberar lo que sientes.

Cuando te sientes molesto o abrumado, es natural querer guardártelo todo, pero reprimir las emociones puede llevar al estrés y hacer que las cosas sean más difíciles con el tiempo. Es útil tomarte un momento para pausar, respirar y reconocer lo que sientes. Una vez que sepas cómo te sientes, trata de encontrar una vía positiva para esas emociones. Por ejemplo, si estás enojado, en lugar de estallar, podrías intentar dar un paseo o hacer un ejercicio de respiración para calmarte. Si estás triste, a veces compartir tus sentimientos con un amigo puede ser reconfortante y útil.

A medida que creces, aprender a expresar tus emociones de manera saludable se vuelve aún más importante. Te ayuda a gestionar situaciones difíciles y tomar mejores decisiones. Ser honesto contigo mismo acerca de tus sentimientos y encontrar formas apropiadas de mostrarlos puede fortalecer tu salud emocional. Al practicar una expresión emocional saludable, podrás manejar situaciones complicadas con confianza y crear un ambiente de apoyo para ti mismo y para los demás.

OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



¡EXPRESATE!

Feliz

¡Habla con un amigo o dos!



Enojo

¡Respira hondo!



Tristeza

¡Dibuja tus sentimientos!



Excitación

¡Tómate un descanso y juega!



Recuerde, ¡está bien sentir y está bien compartir sus sentimientos!



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Expresando tus sentimientos: Formas saludables de compartir lo que sientes

Crea un sistema de apoyo con personas en las que confíes.

Rodéate de amigos o familiares que estén ahí para escucharte y apoyarte.



Ponerse en movimiento: Participa en actividad física.

Mover el cuerpo a través de deportes, correr o bailar puede ayudar a liberar emociones reprimidas.



Escribe una carta (incluso si no la envías)

Escribir puede ser una excelente manera de liberar tus sentimientos. Ya sea que lo envíes o no, plasma tus pensamientos en papel.



LECCIÓN 4: DOMINAR LA FUERZA EMOCIONAL

Dominar la fortaleza emocional se trata de aprender a manejar tus sentimientos de manera positiva, especialmente durante situaciones difíciles. Significa mantener la calma y la compostura incluso cuando estás molesto, frustrado o estresado. La fortaleza emocional no significa ignorar tus emociones; significa reconocerlas, entender por qué te sientes como te sientes y elegir cómo reaccionar de manera saludable. Esta habilidad es importante porque la vida siempre presentará desafíos, y cómo manejas tus emociones puede determinar qué tan bien los superas.

Una forma de desarrollar la fortaleza emocional es practicando el autocontrol. Cuando algo te enoja o te genera ansiedad, trata de dar un paso atrás antes de reaccionar. Cuenta hasta diez, respira profundamente o aléjate para calmarte. Esta pausa te da la oportunidad de pensar con claridad y elegir cómo responder, en lugar de actuar impulsivamente. Aprender a gestionar tus reacciones te ayuda a sentirte más en control y reduce el impacto de las emociones intensas en tus acciones.

Otra parte clave de la fortaleza emocional es la resiliencia: la capacidad de recuperarse después de los contratiempos. La vida no siempre es fácil, y habrá momentos en los que las cosas no salgan como esperabas. Sin embargo, cuando eres emocionalmente fuerte, puedes enfrentar los desafíos con una mentalidad positiva. En lugar de rendirte, aprendes de la experiencia, te adaptas y sigues adelante. Esta mentalidad te ayuda a crecer más fuerte y más confiado cada vez que enfrentas la adversidad.

Por último, construir fortaleza emocional requiere el apoyo de los demás. Está bien pedir ayuda o hablar de tus sentimientos cuando lo necesites. Rodearte de amigos, familiares y mentores que te apoyen puede brindarte aliento y orientación. Al practicar la fortaleza emocional, puedes volverte más consciente de ti mismo, confiado y capaz de manejar cualquier cosa que la vida te depare.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Desarrollando fuerza Volverse emocionalmente resiliente

Consejo #1

¡Sigue intentándolo, incluso cuando
las cosas se pongan difíciles!



Consejo #2

¡Eres fuerte y capaz!



Consejo #3

Habla con alguien en quien confíes.



Consejo #4

Cuida tu cuerpo y mente





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Construyendo tu mente

Dominar la fuerza emocional

Consejo #1: Reconoce tus emociones

Identificar cómo te sientes es el primer paso para manejar tus emociones.



Consejo 2: Divida los desafíos en pasos manejables

When life feels overwhelming, tackle it one step at a time.



Consejo 3: dedique tiempo a su salud mental

El cuidado personal no es egoísta; cuidarse a uno mismo es necesario para crecer.



Consejo #4: Encuentre fortaleza en su red de apoyo

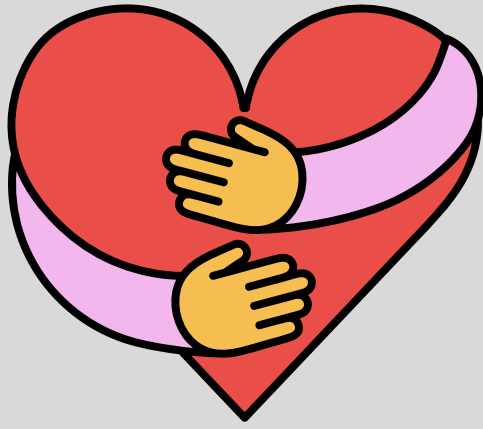
No tenga miedo de pedir ayuda: hablar sobre las cosas puede marcar una gran diferencia.



Consejo 5: aprenda de los reveses y siga avanzando

Los errores ocurren, pero son oportunidades para aprender y fortalecerse.





Está bien no estar bien.

La salud mental es tan importante como la salud física, pero a veces no nos sentimos como nosotros mismos. Si estás pasando por un momento difícil, no estás solo.

Los desafíos de salud mental afectan a todos, sin importar tu edad, antecedentes o experiencia.

Si te sientes abrumado, ansioso o decaído, es importante hablar sobre ello.

Busca a alguien en quien confíes, ya sea un amigo, un familiar o un profesional. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

Te mereces apoyo, comprensión y la oportunidad de sentirte mejor.

No esperes. Da ese primer paso hacia la sanación hoy.

Recuerda, está bien no tener todo resuelto en este momento. Siempre hay esperanza y siempre hay ayuda.