



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: MAYO 2025



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

Día de la Madre

Domingo 11 de mayo de 2025

Gracias, mamás: el corazón de nuestra salud

Este Lunes Saludable, queremos dedicar un momento especial a reconocer y celebrar a todas las increíbles madres que desempeñan un papel fundamental en la salud de sus familias y comunidades. Ya sea preparando comidas nutritivas, programando citas médicas, ofreciendo palabras de consuelo en momentos difíciles o simplemente modelando hábitos saludables, las madres suelen ser las heroínas silenciosas que impulsan nuestro bienestar.

Gracias, madres, por su amor incansable, su fuerza y su cuidado inquebrantable. Nos recuerdan cada día que la salud empieza en casa: con compasión, dedicación y mucho corazón.

Las apreciamos hoy y siempre.

Gracias por mantenernos saludables en todos los aspectos que más importan.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué es el Lunes Saludable?	3
<u>Lección 1: El poder de la rutina</u>	4
¡Preparados, listos, rutina! Folleto para los grados K-5	6
CONSISTENCIA = CONFIANZA Folleto para 6- 12 grado	7
<u>Lección 2: Cómo manejar el estrés de fin de año</u>	8
¡MANTENTE FUERTE! Folleto para los grados K-5	9
¡Combate el estrés escolar! Folleto para 6- 12 grado	10
<u>Lección 3: Organizarse para energizarse</u>	11
¡Limpiar el desorden! Folleto para los grados K-5	12
Aclara. Ordena. Potencia. Volante para 6-12 grado	13
<u>Lección 4: Metas saludables para el descanso</u>	14
¡Prepárate para el verano! Folleto para los grados K-5	15
Volante "Reiniciar antes de las vacaciones" para los grados 6 a 12	16



¿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 del Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de mayo, con hábitos saludables para el final del año escolar como tema principal.

LECCIÓN 01: EL PODER DE LA RUTINA

El poder de la rutina para niños de kínder a quinto grado

Para los niños pequeños, las rutinas son más que simples horarios: son los pilares de la seguridad y el desarrollo saludable. Cuando los niños de kínder a quinto grado saben qué esperar, se reduce la ansiedad y se sienten seguros y apoyados. Ya sea una rutina matutina que incluya un desayuno saludable y algo de movimiento, o una hora de dormir estructurada con un cuento y un momento de tranquilidad, los patrones predecibles ayudan a los niños a mantenerse centrados y emocionalmente regulados. Estas rutinas también facilitan las transiciones, facilitando la transición del juego a la limpieza, o de la escuela a la tarea.

Además de generar estabilidad emocional, las rutinas en este grupo de edad son clave para formar hábitos saludables desde temprano. Los niños pequeños están aprendiendo a cuidar su cuerpo y mente, y prácticas constantes como lavarse las manos con frecuencia, el juego activo y una alimentación equilibrada sientan las bases para un bienestar duradero. En casa y en el aula, maestros y padres pueden convertir las rutinas en experiencias positivas añadiendo canciones, elementos visuales o pequeñas recompensas. Estos momentos no solo favorecen la salud física, sino que también refuerzan habilidades como la responsabilidad, la cooperación y la independencia.

LECCIÓN 01: EL PODER DE LA RUTINA

El poder de la rutina para 6-12 grado

A medida que los niños se acercan a la adolescencia, las rutinas se vuelven igual de importantes, pero de diferentes maneras. Para los estudiantes de secundaria y preparatoria, una rutina constante ayuda a gestionar las crecientes exigencias de la escuela, las actividades extracurriculares y la vida social. Los adolescentes se enfrentan a horarios y responsabilidades más complejos, y sin una estructura saludable, el estrés y el agotamiento pueden aparecer fácilmente. Una rutina bien planificada puede incluir tiempo para las tareas, la actividad física, las comidas y el descanso, lo que ayuda a los adolescentes a mantenerse concentrados, organizados y mentalmente equilibrados.

Las rutinas durante estos años también favorecen la toma de decisiones saludables y el crecimiento personal. Los adolescentes adquieren mayor independencia, y la estructura diaria ofrece un marco fiable que fomenta la responsabilidad. Cuando los adolescentes participan en la creación de sus propias rutinas, es más probable que las mantengan, especialmente cuando estas incluyen tiempo para el autocuidado, límites de pantallas y sueño regular. Para los educadores y cuidadores, fomentar la reflexión y la constancia puede empoderar a los adolescentes para que se hagan cargo de su bienestar y desarrollen hábitos que les servirán en la edad adulta.



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

¡Preparados, listos, rutina!

¡Pequeños pasos cada día = GRAN poder a lo largo del tiempo!

Mantén tu rutina y verás cómo te vuelves más fuerte, más inteligente y más feliz.



Por qué las rutinas son geniales ✨

- Hace la vida más fácil: cuando sabes qué sigue, puedes relajarte y disfrutar de las partes divertidas.
- Aumenta el poder del cerebro: hacer las cosas en el mismo orden ayuda al cerebro a recordar y aprender más rápido.
- Los hábitos saludables se logran: dormir, comer, jugar y estudiar regularmente mantienen el cuerpo fuerte y la mente alerta.
- Confianza de superhéroe: marcar elementos de tu lista de rutina es increíble, ¡como subir de nivel en un juego!



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





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

CONSISTENCIA = CONFIANZA



Por qué la rutina sigue siendo importante

- Beneficios para el cerebro: los ciclos regulares de estudio, sueño y ejercicio mejoran la memoria y la concentración.
- Escudo contra el estrés: los hábitos predecibles reducen la ansiedad, especialmente durante exámenes y pruebas.
- Autorespeto: Llegar a tiempo (incluso para ti mismo) construye la reputación que deseas.



AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA

- ☐ Moví mi cuerpo ≥ 30 min
- ☐ Comí 3 colores
- ☐ Notas revisadas
- ☐ Bebí 8 vasos de agua
- ☐ Apagar la pantalla 30 minutos antes de acostarse

* - El concepto de consumir una variedad de frutas y verduras de colores, buscando al menos tres colores diferentes en cada comida o merienda.



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



LECCIÓN 02: MANEJO DEL ESTRÉS DE FIN DE AÑO

Manejo del Estrés de Fin de Año: K-5 Grado

Al finalizar el año escolar, los niños más pequeños pueden sentirse abrumados por los cambios en las rutinas, las actividades en el aula y la anticipación del verano. Mantener rutinas diarias constantes y ofrecerles mucho apoyo puede aliviar su estrés. Cosas sencillas como rutinas regulares para la hora de dormir o un momento de relajación después de la escuela les ayudan a sentirse seguros.

Para manejar las emociones, los niños necesitan desahogos: el movimiento, el juego y los momentos de tranquilidad son útiles. Padres y maestros pueden usar herramientas como ejercicios de respiración, proyectos creativos o actividades relajantes para fomentar el equilibrio emocional. Sobre todo, recuérdelos que está bien sentir una mezcla de emociones y que usted está ahí para ayudarlos.

Manejo del Estrés de Fin de Año: 6 - 12 Grado

Los estudiantes mayores a menudo enfrentan una presión creciente por los exámenes finales, los proyectos y las transiciones. Esto puede provocar estrés y agotamiento. Apoyar a los adolescentes significa fomentar el equilibrio: ayudarlos a administrar su tiempo, dormir lo suficiente y tomar descansos mentales. Los adolescentes también se benefician al aprender sus propias estrategias para afrontar el estrés, como escribir un diario o hacer actividad física. En casa y en la escuela, crear espacios para la reflexión y la calma puede ayudarlos a terminar el año con confianza y una sensación de logro.



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

¡MANTENTE FUERTE!

Los sentimientos fuertes son normales. ¡Aprendamos a manejarlos como un superhéroe!

- El final del curso escolar puede ser súper emocionante... pero también un poco estresante y caótico. Puede que te sientas:
- Mariposas en tu vientre
- Inquieto o inquieto
- Preocupado por las pruebas
- Triste por decir adiós a tu profesor o amigos.

¿Adivina qué? ¡Es totalmente normal! Todos nos sentimos así a veces, incluso los adultos!



💡 Prueba estos movimientos de poder cuando sientas fuertes emociones:

✨ Haz 3 respiraciones de globo: Cierra los ojos, inhala lentamente e infla el abdomen como un globo... luego exhala lentamente. *Inténtalo 3 veces. ¡Es como magia para tu cerebro!*

🎨 Dibuja tus sentimientos: *¿No puedes expresar lo que sientes? Toma crayones y muéstralo con colores. ¿Un garabato rojo? ¿Quizás sea frustración! ¿Una ola azul? ¿Quizás sea calma!*

🌳 Sal al exterior: *El sol, la brisa y los árboles te ayudan a sentirte fuerte y tranquilo. Juega a la mancha, busca nubes o estírate como un árbol.*



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





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

¡COMBATE EL ESTRÉS ESCOLAR!

Eliminadores rápidos del estrés:



- Escucha la música que te encanta
- Muévete durante 10 minutos
- Diario una preocupación + déjala ir
- Divide las tareas grandes en pasos
- ¡Dormir es poder! De 8 a 10 horas importan
- Tómate descansos de las pantallas



¿Necesitar ayuda?

Habla con un profesor, un consejero o un adulto de confianza.
No estás solo.



¡Haz del lunes tu día de reinicio!
Pequeños pasos = grandes victorias



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



LECCIÓN 03: ORGANIZARSE PARA ENERGIZARSE

Organizarse para Energizarse: K-5 Grado

Los niños pequeños prosperan cuando su entorno está ordenado y sus rutinas claras. Un espacio ordenado, ya sea un escritorio, una mochila o el aula, puede ayudar a reducir las distracciones y mejorar la concentración. Enseñarles hábitos sencillos como limpiar después de una actividad o dejar la ropa preparada la noche anterior puede hacer que las mañanas sean más tranquilas y energizantes.

Las ayudas visuales, como listas de verificación o contenedores etiquetados, hacen que organizar sea divertido y apropiado para su edad. Cuando los niños sienten una sensación de orden, se sienten más seguros, tranquilos y listos para afrontar el día, ya sea aprendiendo en clase o jugando en el recreo.

Organizarse para Energizarse: 6-12 Grado

Para los preadolescentes y adolescentes, mantenerse organizados es clave para gestionar las responsabilidades y reducir el estrés. Llevar un registro de las tareas, usar agendas o aplicaciones y crear un espacio de estudio limpio puede ayudar a los estudiantes a sentirse más en control y menos abrumados.

La organización también impulsa la motivación. Cuando los adolescentes saben dónde están las cosas y qué hay que hacer, pueden concentrarse mejor y realizar tareas de forma más eficiente, lo que les deja más tiempo y energía para sus pasatiempos, el descanso y la diversión.



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

¡Limpiar el desorden!

¡Demasiadas cosas = demasiado estrés!

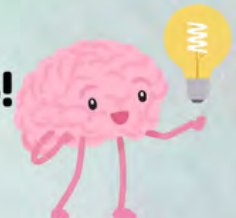


Prueba esto los lunes:

- Limpia tu escritorio o cubículo
- Deseche los papeles viejos (¡recíclelos!)
- Coloque los juguetes y libros donde pertenecen
- Ayuda a un amigo a limpiar, también

¡Que el lunes sea un nuevo comienzo!

¡Espacio limpio, mente feliz!



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





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

Limpialo. Ordenalo. Enciéndelo.

Una rápida verificación de 
la realidad

- ¿Te sientes agotado?
- Desorden = estrés.
- No es solo tu habitación, es tu espacio mental.



MOVIMIENTO DE LUNES DE 3 MINUTOS

- Limpia tu escritorio o mochila
- Ordenar notas y carpetas
- Eliminar más de 10
archivos/fotos inútiles
- Tira la basura, quédate con lo
que te da energía



POR QUÉ IMPORTA

- Más enfoque
- Menos ansiedad
- Espacio para pensar
- Aumento de energía



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



LECCIÓN 04: METAS SALUDABLES PARA EL DESCANSO

Metas Saludables para el Verano: K-5.º Grado

El verano es el momento perfecto para establecer metas sencillas y divertidas que mantengan a los niños activos, curiosos y saludables. Ya sea probar una fruta nueva cada semana, leer una serie de libros o aprender a andar en bicicleta, las metas pequeñas ayudan a los niños a mantenerse motivados y orgullosos de su progreso.

Padres y maestros pueden guiar a los niños para que establezcan metas realistas que combinen movimiento, aprendizaje y descanso. Crear una tabla de metas colorida o una "lista de deseos para el verano" puede convertir los hábitos saludables en una aventura lúdica y motivadora.

Metas Saludables para el Verano: 6 -12 Grado

Los estudiantes mayores pueden usar el verano para reiniciarse y enfocarse en el crecimiento personal. Fomente metas que combinen el bienestar con un propósito, como comenzar una rutina de ejercicios, hacer voluntariado, escribir un diario o aprender una nueva habilidad. Estas estrategias mantienen a los adolescentes activos e inspirados durante las vacaciones.

Deje que los adolescentes tomen la iniciativa al establecer sus propias metas y luego apóyelos con ánimo y estructura. Las metas saludables para el verano pueden ayudarlos a mantenerse motivados, equilibrados y listos para el próximo año escolar.



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

¡Prepárate para el verano!

MINI-OBJETIVOS DEL LUNES



Hora del sol

Juega al aire libre todos los días



Snacks inteligentes

Elige una fruta primero



Leer por diversión

Los libros cuentan,
incluso los cómics!



Sigue Moviéndote

Correr, andar en
bicicleta o bailar



Empieza el verano con fuerza: ¡cada lunes es un nuevo comienzo!



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





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

Reiniciar antes del descanso



LUNES = Planifica tu energía de verano



Establezca una meta grande

Algo para tu cuerpo, mente o habilidad
(ejemplos: caminar más, aprender algo nuevo, empezar a escribir un diario)



Construya un hábito saludable

¿Batido en lugar de refresco?
¿Dormir a medianoche?



Reinicia tu mente

- Despeja el desorden
- Cierra la sesión a veces
- Intenta relajarte durante 5 minutos



Manténgase conectado en la vida real

Dedica tiempo a las personas reales, no solo a tu teléfono



Haz una cosa sólo para ti

Pintar. Leer. Cocinar. Construir. Moverse.



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

