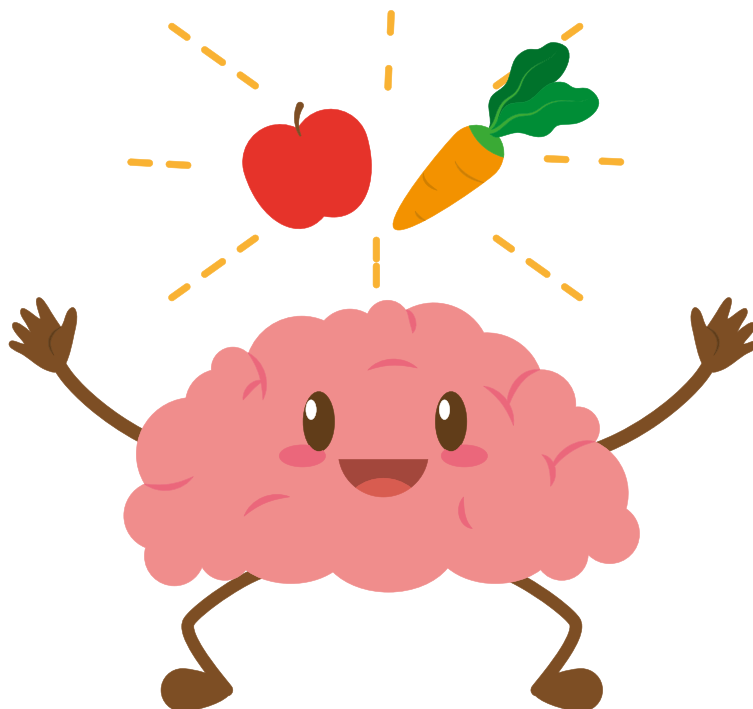




OFICINA DE GESTIÓN DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX

KIT DE HERRAMIENTAS PARA UN LUNES SALUDABLE: OCTUBRE DE 2025



900 Avenida Bloomfield
Verona, Nueva Jersey 07044



OCTUBRE ES....



MAMA

CÁNCER

CONCIENCIA

MES



A UNA DE CADA OCHO
MUJERES SE LE
DIAGNOSTICARÁ CÁNCER
DE MAMA A LO LARGO DE
SU VIDA. ESTO EQUIVALE
A UNA PERSONA CADA
DOS MINUTOS EN EE. UU.



LOS DOS FACTORES DE
RIESGO MÁS COMUNES DEL
CÁNCER DE MAMA SON
HABER NACIDO MUJER Y
ENVEJECER.



SE ESTIMA QUE EN
2025 ENTRE LAS
MUJERES DE EE. UU.
HABRÁ
316.950 NUEVOS
CASOS DE CÁNCER DE
MAMA INVASIVO



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

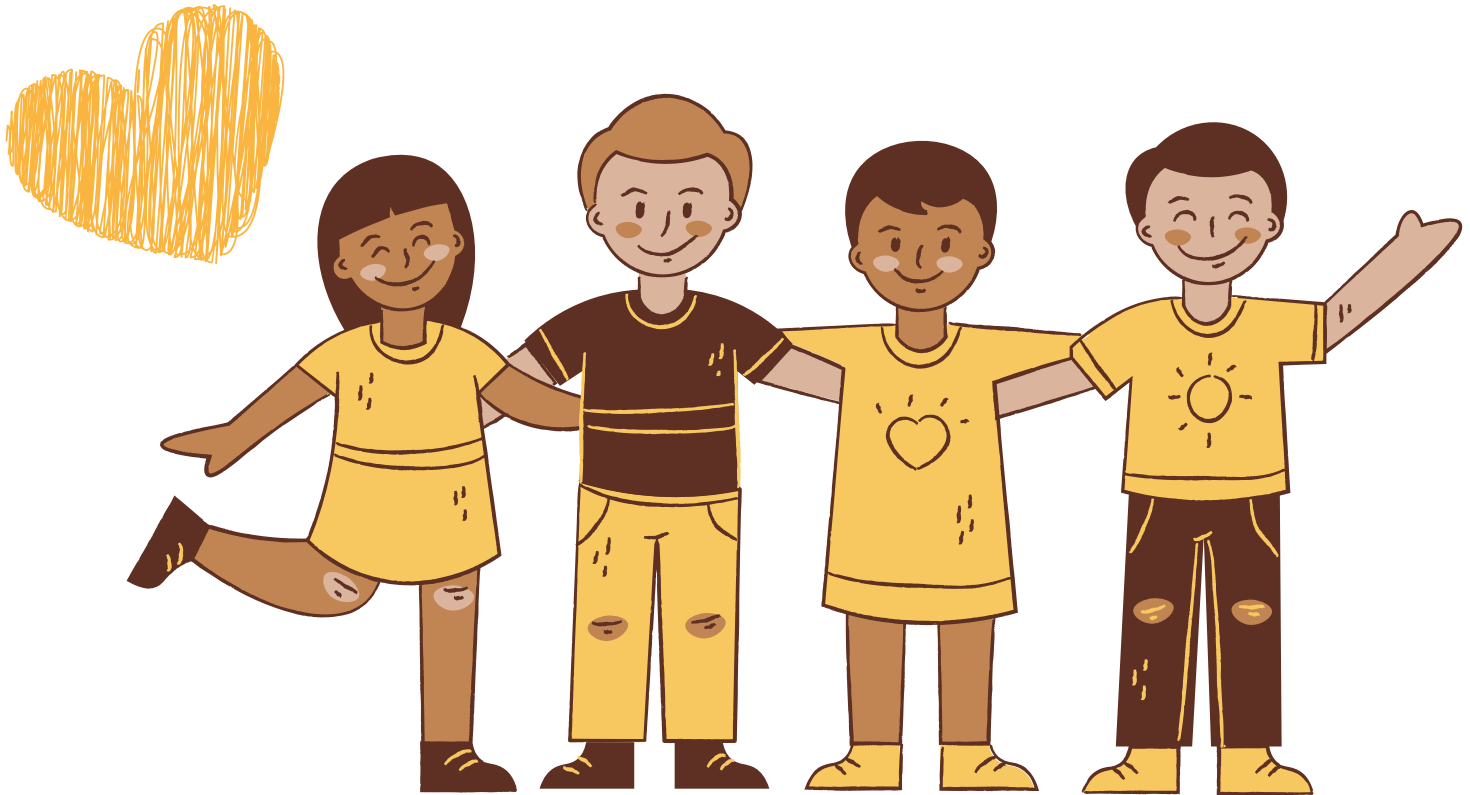
Priorizando la salud del condado de Essex



MES NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL BULLYING

DI NO AL BULLYING

Octubre es el Mes Nacional de la Prevención del Acoso Escolar, un momento para crear conciencia y promover la amabilidad, la aceptación y la inclusión. El acoso escolar puede tener efectos duraderos en niños, adolescentes e incluso adultos, pero juntos podemos crear comunidades seguras y solidarias. Defendamos la causa, alcemos la voz y trabajemos por un futuro sin acoso escolar.



HAGA DE SU ESCUELA UNA ZONA LIBRE DE ACOSO



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



TABLA DE CONTENIDO

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
<u>Lección 1: Prevención de la gripe 101</u>	4
Vacunas contra la gripe = Su escudo Volante para los grados K-5	5
Por qué la vacuna contra la gripe ES IMPORTANTE Volante para los grados 6-12	6
<u>Lección 2: Cómo fortalecer el sistema inmunológico</u>	7
¡Fortalece las defensas de tu cuerpo! Volante para K-5.º grado	8
Desarrolla una defensa fuerte Volante para 6.º a 12.º grado	9
<u>Lección 3: Hábitos saludables cotidianos</u>	10
Combatientes de gérmenes: ¡Ese eres tú! Volante para grados K-5	11
Volante "Detén los gérmenes de inmediato" para grados 6-12	12
<u>Lección 4: Cuando te sientes enfermo</u>	13
¿No te sientes bien? ¡No te preocupes! Folleto para K-5	14
RECONOCE, DESCANSA, RECUPERATE. Folleto para 6-12	15



¿QUÉ ES LA CAMPAÑA LUNES SALUDABLE?



La Campaña Lunes Saludable es una iniciativa de salud pública que alienta a las personas y organizaciones a comprometerse con comportamientos saludables todos los lunes, ayudando a prevenir enfermedades crónicas y promover el bienestar a largo plazo.

En el condado de Essex, Lunes Saludable se centrará en los niños y sus padres, ofreciendo un conjunto de herramientas semanal con temas adaptados a sus necesidades. Cada mes se destacará un nuevo tema relevante para la salud y el bienestar infantil.

Para octubre, le damos la bienvenida a la Campaña del Lunes Saludable del Condado de Essex, con nuestro tema principal: Mantenerse fuerte durante esta temporada de gripe.

LECCIÓN 01:

La gripe, también conocida como influenza, es una enfermedad común, pero a veces grave, que afecta a personas de todas las edades cada año. Dado que se propaga fácilmente de persona a persona a través de la tos, los estornudos e incluso al tocar pomos de puertas, escritorios u otras superficies donde pueden vivir gérmenes, es importante que todos tomemos medidas para prevenirla.

Una de las maneras más efectivas de protegerse y proteger a su comunidad es vacunarse anualmente contra la gripe, que actúa como un escudo que prepara al cuerpo para combatir el virus. La vacuna no solo reduce el riesgo de enfermarse, sino que también ayuda a proteger a las personas más vulnerables, como los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con problemas de salud. Además de la vacunación, los buenos hábitos diarios son esenciales para prevenir la gripe.

Lavarse las manos regularmente con agua y jabón, o usar desinfectante de manos cuando no hay jabón disponible, ayuda a eliminar los gérmenes antes de que se propaguen. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o el codo al toser o estornudar evita que los gérmenes lleguen a los demás. Quedarse en casa cuando no se siente bien le da a su cuerpo el descanso que necesita para sanar y previene la propagación de enfermedades a compañeros de clase, compañeros de trabajo o familiares. Más allá de estas prácticas, cuidar su salud general comiendo una dieta equilibrada, durmiendo lo suficiente, bebiendo mucha agua y manteniéndose físicamente activo fortalece su sistema inmunológico para que pueda combatir mejor las infecciones. La prevención de la gripe no se trata solo de protegerse a sí mismo, sino de proteger a todos los que lo rodean. Cada elección saludable que hace, ya sea lavarse las manos, elegir vacunarse o quedarse en casa para descansar cuando está enfermo, juega un papel importante en mantener las escuelas, los lugares de trabajo y las comunidades más saludables y fuertes durante la temporada de gripe.



Vacunas contra la gripe = su escudo

La vacuna contra la gripe es un escudo especial que ayuda al cuerpo a combatir los gérmenes.

Los médicos y enfermeras administran vacunas contra la gripe todos los años porque los gérmenes cambian.

La gripe es como un resfriado muy fuerte que puede hacerte faltar a la escuela y al recreo.

Recibir la vacuna contra la gripe le ayuda a mantenerse saludable a USTED, a sus amigos, a sus maestros y a su familia.



¡No tengas miedo! ¡Es rápido y te mantiene fuerte!

✨ Mantente fuerte. Mantente sano. ¡Vacúnate contra la gripe! ✨



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

Priorizando la salud del condado de Essex



POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS DURANTE ESTA TEMPORADA DE GRIPE

- La gripe es más que un resfriado: puede dejarte fuera de la escuela durante una semana o más.
- La gripe se propaga fácilmente en las aulas, los deportes y los lugares de reunión.
- La vacuna contra la gripe reduce el riesgo de enfermarse gravemente y de faltar a la escuela o a actividades.
- Cambia anualmente, por lo que incluso si tuviste uno el año pasado, necesitarás otro este año.
- Cuando te vacunas, también proteges a las personas que te rodean, especialmente a los niños más pequeños y a los adultos mayores.



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

Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 02:

Su sistema inmunológico es la defensa natural de su cuerpo contra gérmenes, virus y otros invasores dañinos, y mantenerlo fuerte es una de las mejores maneras de protegerse de enfermarse.

Un sistema inmunitario sano funciona como un ejército, listo para combatir las enfermedades antes de que te debiliten. La buena noticia es que hay muchas cosas sencillas que puedes hacer a diario para mantenerlo fuerte. Llevar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras aporta al cuerpo las vitaminas y los nutrientes que necesita para alimentar las células inmunitarias. Los alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas, las fresas y los pimientos, y los alimentos con zinc, como los frijoles, los frutos secos y las semillas, son especialmente beneficiosos.

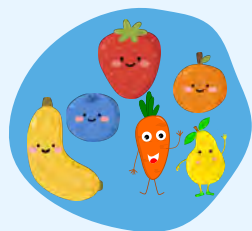
Mantenerse hidratado bebiendo abundante agua fortalece todo el cuerpo, incluyendo el sistema inmunitario. La actividad física regular, como jugar al aire libre, caminar, bailar o practicar deportes, mantiene el cuerpo fuerte y ayuda al sistema inmunitario a funcionar con mayor eficacia. Igualmente importante, dormir lo suficiente cada noche permite que el cuerpo se recargue y recupere energía, dándole al sistema inmunitario la energía que necesita para combatir los gérmenes.

Controlar el estrés es otro factor clave: demasiado estrés puede debilitar las defensas, por lo que practicar la relajación, la respiración profunda o tomarse un tiempo tranquilo para uno mismo puede marcar una gran diferencia. Al incorporar estas opciones saludables a su rutina diaria, le proporciona a su sistema inmunitario las herramientas que necesita para mantenerse preparado y resiliente, lo que se traduce en menos días de baja, más energía y una vida más saludable durante todo el año.

SOBREALIMENTAR

DE TU CUERPO

¡DEFENSAS!



¡Come el arcoiris!

Las frutas y verduras le dan a tu cuerpo poderes de superhéroe.



Beber agua

Tu cuerpo necesita agua para mantenerse fuerte: elige agua en lugar de refresco.



¡Juega y muévete!

Correr, saltar y jugar hacen que tu cuerpo esté saludable.



Duerme como un campeón

Los niños necesitan entre 9 y 11 horas para descansar y recargar energías.



Come bien. Bebe bien. Descansa bien. ¡Juega bien!



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



IMPULSA TU SISTEMA INMUNITARIO

Fuertes hábitos diarios = un sistema inmunológico más fuerte.



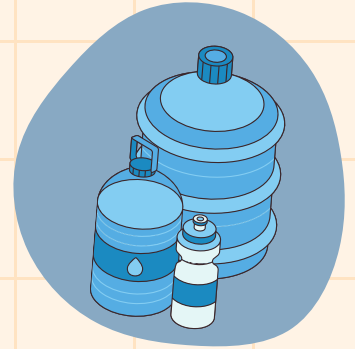
Nutrición

Comidas equilibradas con frutas, verduras, proteínas y cereales integrales. Limita la comida chatarra y las bebidas azucaradas.



Dormir

Los adolescentes necesitan dormir de 8 a 10 horas. La falta de sueño debilita el sistema inmunitario y afecta la concentración.



Hidratación

Beba agua con frecuencia: la hidratación ayuda al cuerpo a combatir enfermedades y mantenerse con energía.



Ejercicio y manejo del estrés

Hacer deporte, hacer ejercicio o incluso caminar ayudan a reducir el estrés y a mantener el cuerpo fuerte.



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

Priorizando la salud del condado de Essex

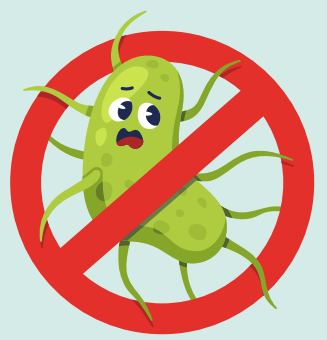


LECCIÓN 03:

Las pequeñas decisiones que tomas a diario pueden tener un gran impacto en tu salud, especialmente al prevenir la propagación de gérmenes. Practicar una buena higiene y desarrollar hábitos diarios sólidos son algunas de las herramientas más fáciles y eficaces para mantenerte sano. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón es una de las mejores defensas, especialmente antes de comer, después de ir al baño o después de toser y estornudar. Si no tienes agua y jabón disponibles, el desinfectante de manos es una buena alternativa.

Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o el codo al toser o estornudar evita que los gérmenes se transmitan a las personas que lo rodean. También es importante evitar tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca, ya que es por ahí por donde entran muchos gérmenes al cuerpo. Limpiar y desinfectar superficies como pomos de puertas, escritorios, teléfonos y aparatos electrónicos compartidos ayuda a evitar que los gérmenes se propaguen en escuelas, hogares y lugares de trabajo. Más allá de la higiene, las rutinas diarias saludables como dormir lo suficiente, comer de forma equilibrada, mantenerse hidratado y ser físicamente activo fortalecen el cuerpo y lo hacen más resistente a las enfermedades. Al incorporar estos hábitos a su vida diaria, no solo se protege a sí mismo, sino que también ayuda a crear un entorno más saludable y seguro para su familia, amigos y comunidad.

Luchadores contra los gérmenes: ¡Ese eres tú!



Lavarse las manos



Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos. ¡Cante "Feliz cumpleaños" dos veces!

Cubrirse la tos



Cúbrase la boca o la garganta al toser o estornudar con el codo, no con las manos.

¡No tocar!



No te toques los ojos, la nariz ni la boca: ¡a los gérmenes les encanta entrar!

Dígaselo a un profesor



Si se siente enfermo, informe a un maestro o a un padre de inmediato.



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





Detenga los gérmenes

1.

Lavar con frecuencia.
Lo mejor es usar
agua y jabón; use
desinfectante si no
tiene jabón a mano.

2.

Cubrirse la boca al toser y
estornudar.
Utilice el codo o un pañuelo
de papel y luego lávese.

3.

Evite tocarse la cara.
Los ojos, la nariz y la
boca son vías de
entrada de gérmenes.

4.

Quédate en casa si estás
enfermo. Faltar un día a la
escuela ayuda a proteger a los
demás y a recuperarte más
rápido.



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

Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 04:

Incluso cuando hacemos todo lo posible por mantenernos sanos, a veces nos resfriamos, con gripe u otras enfermedades. Saber reconocer los síntomas de una enfermedad y tomar las medidas adecuadas para cuidarse es fundamental para mantenerse sano. Los síntomas comunes incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, goteo nasal, dolores corporales, cansancio o molestias estomacales. Cuando aparecen estos síntomas, lo mejor que puedes hacer es escuchar a tu cuerpo y descansar. Quedarte en casa cuando estás enfermo no solo es bueno para tu propia recuperación, sino que también evita que los gérmenes se propaguen a tus compañeros de clase, compañeros de trabajo y seres queridos. Beber muchos líquidos, comer alimentos nutritivos y dormir más ayuda a tu cuerpo a combatir las enfermedades más rápidamente. A veces, usar medidas de bienestar como té caliente con miel, un humidificador o mantas adicionales puede ayudarte a sentirte mejor mientras te recuperas. Si los síntomas se agravan, duran más de lo esperado o tienes dificultad para respirar, es importante que contactes con un profesional de la salud para obtener ayuda. Tomarse el tiempo para recuperarse por completo antes de regresar a la escuela, al trabajo o a las actividades es fundamental para tu salud y la de quienes te rodean. Recuerda: Reconoce cuándo no te sientes bien, descansa lo necesario y permite que tu cuerpo se recupere; es una de las decisiones más saludables que puedes tomar.

¿No te sientes bien?

¡Está bien!



- Si sientes calor, dolor o cansancio, díselo a un adulto.

- El descanso ayuda a que el cuerpo se sane: el sueño es medicina.



- Bebe agua, jugo o sopa caliente para mantenerte fuerte.

- Está bien quedarse en casa: te recuperarás más rápido y evitarás que tus amigos se enfermen.



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

Priorizando la salud del condado de Essex



RECONOCER, DESCANSAR, RECUPERARSE.

Conozca los síntomas:



Fiebre, escalofríos, dolor de garganta, tos, congestión, dolores musculares y fatiga.

Recuperación:



Descanse y beba muchos líquidos: su cuerpo necesita tiempo para sanar.

Cuidado inteligente:



Los medicamentos de venta libre pueden ayudar con la fiebre, el dolor o la congestión (úselos de manera responsable).

Quédate en casa:



Evite ir a la escuela, practicar o salir hasta que se sienta mejor; no se lo contagie a los demás.

Registrarse:



Si los síntomas empeoran o duran demasiado tiempo, consulte a un médico.



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

Priorizando la salud del condado de Essex

