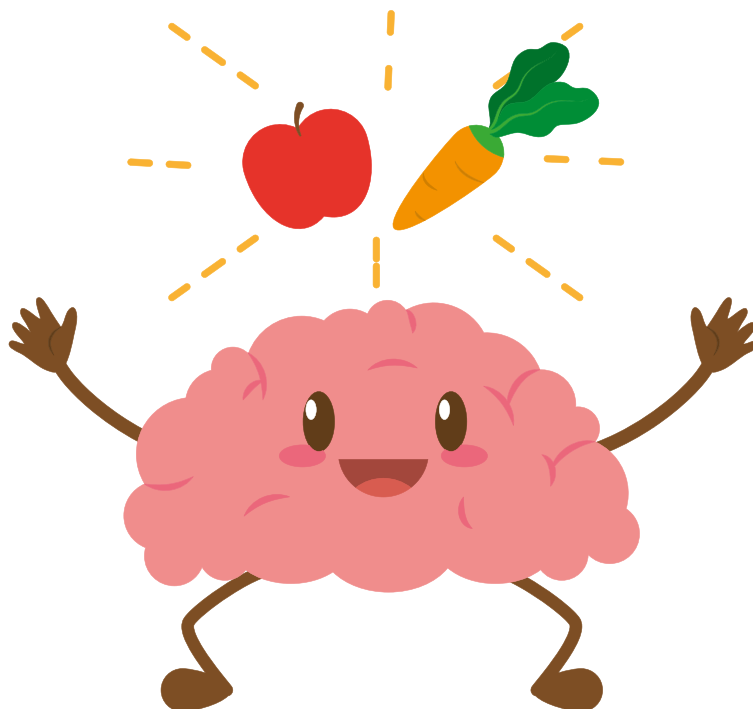




OFICINA DE GESTIÓN DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX

KIT DE HERRAMIENTAS PARA UN LUNES SALUDABLE: SEPTIEMBRE DE 2025



900 Avenida Bloomfield
Verona, Nueva Jersey 07044

¡Bienvenidos de
nuevo a la escuela!





Campaña Lunes Saludable – Año Escolar 2025-2026

¡Bienvenidos a un nuevo año escolar! El comienzo del año es el momento perfecto para renovar rutinas, establecer hábitos saludables y preparar tu mente y cuerpo para el éxito.

Ya sea que ingreses a un aula por primera vez o que regreses como un estudiante experimentado, esta es tu oportunidad para empezar con fuerza y mantenerte fuerte.

Durante las próximas cuatro semanas, exploraremos formas prácticas de:

- Desarrolla hábitos saludables a diario
- Alimenta tu cerebro y cuerpo para el aprendizaje
- Mantente activo y concentrado
- Manejar el estrés y mantener conexiones sólidas

Nuestras clases semanales están diseñadas para estudiantes de K-5 y de 6-12, con actividades divertidas y apropiadas para cada edad que integran la vida saludable en tu jornada escolar. Desde rutinas matutinas energizantes hasta estrategias para mantener la mente ágil, estas lecciones te ayudarán a sentirte mejor en el aula y fuera de ella.

Hagamos de este año escolar el más saludable, feliz y exitoso hasta la fecha. Cada lunes es una nueva oportunidad para marcar el ritmo de la semana: aprovechémoslo para empezar con fuerza, mantener la motivación y crear hábitos que perduren todo el año.

¡Por un gran año escolar 2025-2026! ¡Manos a la obra, manteniéndonos alerta y dando lo mejor de nosotros!

TABLA DE CONTENIDO

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
<u>Lección 1:</u> Dale impulso a tu año escolar.....	4
Despierta emocionado por el folleto escolar para los grados K-5	5
Restablece tu rutina folleto para los grados 6-12	6
<u>Lección 2:</u> Dale energía a tu día	7
Levántate y brilla: folleto de hábitos matutinos saludables para los grados K-5	8
Folleto de Brain Food 101 para los grados 6-12	9
<u>Lección 3:</u> Agudiza tu mente y tu cuerpo	10
Sea una superestrella del estudio Volante para los grados K-5	11
Muévase, manténgase alerta Volante para los grados 6-12	12
<u>Lección 4:</u> Mantente fuerte todo el año	13
Folleto "Sé lo mejor que puedas todo el año" para los grados K-5	14
Folleto "Registrarse, no retirarse" para los grados 6-12	15



¿QUÉ ES LA CAMPAÑA LUNES SALUDABLE?



Aunque se nos anima a mantenernos sanos todos los días, la campaña Lunes Saludable es Lunes Saludable, una iniciativa de salud pública que anima a personas y organizaciones a comprometerse con hábitos saludables todos los lunes para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Desde el condado de Essex, Healthy Monday se centrará en los niños y sus padres y les brindará un kit de herramientas todos los lunes que se centrará en diferentes temas por mes que son pertinentes para los niños.

Bienvenido a la Campaña del Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de Septiembre, siendo Volver a la rutina escolar el tema principal.

LECCIÓN 01:

Regresar a la rutina escolar empieza con hábitos saludables, y uno de los más importantes es crear un horario constante tanto para la noche como para la mañana. Ya sea que estés empezando la escuela o pasando a cursos superiores, una rutina regular marca la pauta para un día concentrado, organizado y positivo. Dormir bien por la noche ayuda a los estudiantes de todas las edades a mantenerse alerta, recordar lo aprendido y sentirse listos para afrontar los retos. También hace que las mañanas sean menos estresantes y te ayuda a empezar el día con energía.

Empieza por establecer una hora fija para acostarte y despertarte, incluso los fines de semana. Intenta dormir de 8 a 10 horas cada noche, y si te has estado desvelando durante el verano, adelanta poco a poco la hora de acostarte hasta que vuelvas a la rutina. Apaga el teléfono, la televisión y la tableta al menos una hora antes de acostarte para que tu mente se relaje. Hacer algo relajante antes de dormir, como leer, estirarte o escuchar música tranquila, puede facilitar el sueño. Prepárate para el día siguiente preparando la ropa y haciendo la maleta por la noche.

Por la mañana, concéntrate en empezar con fuerza. Cuida tu higiene personal y desayuna saludablemente, aunque sea algo rápido como fruta, tostadas o una barra de granola. Incluye una actividad breve que te ayude a conectar con la naturaleza, como estirarte, respirar profundamente o escuchar tu canción favorita, para sentirte centrado antes de empezar el día. Mantener una rutina saludable por la mañana y por la noche te ayudará a concentrarte mejor, reducir el estrés y prepararte para el éxito académico y en el futuro.

¡Despierta emocionado por ir a la escuela!

¡Dormir bien por la noche significa un gran día escolar!

Consejos para un sueño reparador

- Apaga las pantallas 1 hora antes de acostarte
- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días.
- Haz algo tranquilo antes de acostarte, como leer un libro.

Por qué es importante la hora de acostarse

- Ayuda a tu cuerpo a saber cuándo es hora de dormir y despertarse. Hace que conciliar el sueño sea más fácil y despertarse más fácil.
- Te mantiene de buen humor todo el día.

Higiene del sueño

- Usa tu cama sólo para dormir
- Mantenga su habitación oscura (use una luz de noche si es necesario)
- Realice los mismos pasos antes de acostarse todas las noches.



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



✦ RESTABLECE TU RUTINA ✦

Cómo pasar de las noches de verano y dormir hasta tarde a las mañanas escolares tempranas

¿Por qué es importante una rutina?

¡Los hábitos saludables por la mañana y por la noche hacen que el día sea más centrado y organizado!



Noche: ¡Descansa!

- Duerma entre 8 y 10 horas
- Si te has estado quedando despierto hasta tarde, cambia poco a poco tu hora de acostarte.
- Guarde las pantallas una hora antes de acostarse
- Prepara la ropa y prepara tu maleta.



**Hora de la mañana:
¡Consiga combustible!**

- Cuida la higiene
- Desayuna, aunque sea rápido (barra de granola, fruta, tostadas)
- Conéctate a tierra: estírate, respira profundamente, escucha música.



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:

Los lunes son el momento perfecto para reiniciar, renovarte y empezar la semana con hábitos saludables que mantengan tu cuerpo y mente en su mejor momento. La forma en que empiezas la mañana puede influir en tu energía, concentración y estado de ánimo para el resto del día. Así que, construyamos una rutina que impulse el éxito.

Empieza con una buena noche de sueño. Intenta dormir de 8 a 10 horas para despertarte feliz, con energía y listo para afrontar el día. Dormir le da a tu cuerpo tiempo para descansar y a tu cerebro la oportunidad de recargarse, lo que facilita pensar con claridad y tomar buenas decisiones.

Luego, energiza tu cuerpo con el desayuno. Saltarte la primera comida del día puede dejarte cansado y distraído, pero un desayuno saludable te da energía constante para la escuela, los deportes y cualquier otra cosa que tengas en tu agenda. Incluso si tienes prisa, elige opciones rápidas como yogur, fruta o una barra de granola. Cuando tengas más tiempo, opta por un plato equilibrado con frutas o verduras, cereales integrales y proteínas como huevos o mantequilla de frutos secos.

Mantén tu cuerpo en movimiento para activar tus músculos y activar la circulación. Intenta hacer tres estiramientos sencillos, un baile rápido o incluso algunos saltos de tijera para aumentar tu energía. El movimiento a primera hora de la mañana puede mejorar tu concentración y ayudarte a sentirte alerta todo el día.

No olvides mantenerte hidratado. El agua mantiene tu cuerpo en buen estado y tu mente ágil. Intenta beber al menos de 6 a 8 vasos al día y bebe más si practicas deporte o pasas tiempo al aire libre bajo el calor.

Finalmente, tómate un momento para ser positivo. Decirte algo amable, como "Estoy listo para un gran día" o "Soy inteligente y capaz", puede levantarte el ánimo y darte confianza para lo que venga.

Al crear una rutina matutina que incluya suficiente descanso, un desayuno equilibrado, movimiento, hidratación y autocuidado, te das la oportunidad de sentirte renovado, concentrado y preparado, no solo para el lunes, sino para todos los días de la semana. Las elecciones saludables por la mañana generan un efecto dominó, ayudándote a mantenerte con energía, motivado y listo para brillar.

LEVÁNTATE Y BRILLA

GOOD
MORNING

¡Empieza tu día con hábitos matutinos saludables!

CONSTRUYENDO LA RUTINA MATUTINA PERFECTA:

Por qué es importante: Una rutina matutina constante te ayuda a comenzar el día sintiéndote renovado, concentrado y preparado.

Paso 1: Duerma bien

Duerme de 8 a 10 horas para despertarte feliz y lleno de energía.

Paso 2: Desayunar

Come algo rico y saludable, como huevos, yogur o un plátano.

Paso 3: Mueve tu cuerpo

Haz 3 estiramientos, un baile rápido o saltos de tijera para despertarte.

Paso 4: Di algo agradable

Dígase a sí mismo: "¡Estoy listo para un gran día!" o "Soy inteligente y amable".

Paso 5: Prepárate para partir

Respira hondo, toma tus cosas y ¡vete a la escuela!

*morning
stretch*

YOU CAN
DO IT!



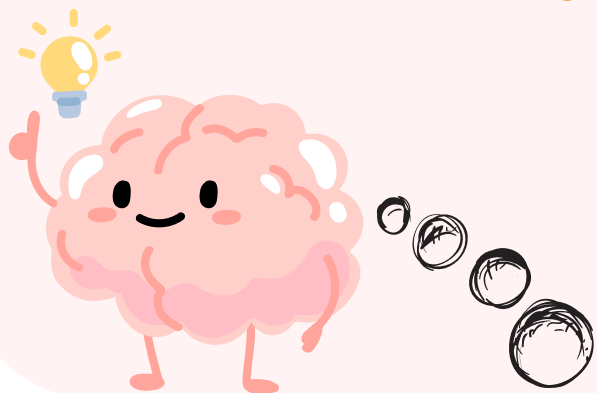
Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de Administración de Salud Pública

Priorizando la salud del condado de Essex



ALIMENTOS PARA EL CEREBRO 101

ALIMENTANDO SU CEREBRO Y CUERPO PARA EL ÉXITO



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMIDA?

Comer comidas consistentes y equilibradas te da energía para funcionar durante todo el día.

No te saltes el desayuno 🔍
(aunque tengas prisa)

- Comidas rápidas como yogur, fruta o barras de granola.

Mantente hidratado 💧
Intenta beber al menos de 6 a 8 vasos de agua al día (más si practicas algún deporte o hace calor).

Coma una comida EQUILIBRADA:
busque una combinación de:

- 🥗 Frutas/verduras
- 🍞 Granos integrales
- 🍖 Proteína
- 💧 Agua



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:

El éxito en la escuela empieza con hábitos saludables, tanto para la mente como para el cuerpo. Prepárate para sesiones de estudio intensas haciendo las tareas a la misma hora todos los días, empezando por las más desafiantes mientras tu mente está fresca. Trabaja en periodos de concentración de 20 a 30 minutos y luego toma descansos cortos para recargar energías. Elige un espacio de estudio tranquilo, bien iluminado, organizado y sin distracciones, y mantén todos tus materiales en un solo lugar para que estés listo para empezar.

¡Igual de importante, mantente en movimiento! El ejercicio mejora el flujo sanguíneo al cerebro, lo que te ayuda a pensar más rápido, recordar mejor y mantenerte concentrado en clase. Ya sea practicando algún deporte, caminando o en bicicleta a la escuela, haciendo estiramientos o probando pasatiempos activos como bailar, andar en patineta o hacer senderismo, proponte moverte todos los días. Incluso un movimiento rápido, como bailar toda una canción o unos cuantos saltos de tijera, puede ayudarte a sentirte más alerta y listo para aprender.

El equilibrio es clave. Limita el tiempo que pasas frente a la pantalla durante las tareas y después de la escuela con temporizadores, y reemplaza el tiempo que pasas frente a la pantalla por actividades que te mantengan activo, como jugar al aire libre, lanzar baloncesto o dar un paseo con amigos. Al terminar de estudiar, dale a tu cerebro un respiro con descansos divertidos y activos que te mantengan con energía. Al combinar estrategias de estudio inteligentes con ejercicio regular, te mantendrás alerta, con energía y listo para dar lo mejor de ti dentro y fuera del aula. Pequeñas decisiones constantes hoy pueden llevarte a grandes éxitos mañana, ¡así que empieza a desarrollar esos hábitos ahora!



¡Sea una superestrella del estudio!

¡Hábitos de estudio inteligentes para el éxito escolar!



Plan de estudio y tareas

- Haz tu tarea a la misma hora todos los días.
- Tome descansos cortos después de 20-30 minutos.
- Haz la tarea más difícil primero mientras tu cerebro aún está fresco



Equilibrar el tiempo frente a la pantalla

- Guarda las pantallas durante el tiempo de estudio
- Limite el tiempo frente a la pantalla configurando un temporizador en sus dispositivos
- Mueva su cuerpo o juegue al aire libre después de pasar tiempo frente a una pantalla.

Espacio de estudio inteligente

- Encuentra un lugar tranquilo, lejos del ruido y los juguetes.
- Mantén todos tus útiles escolares en un solo lugar
- Utilice una silla cómoda y buena iluminación.
- Asegúrate de que tu espacio esté bien organizado y limpio.



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



¡MUÉVETE!

MANTENTE AGUDO

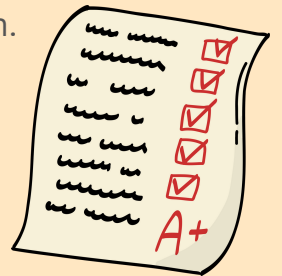
POR QUÉ EL MOVIMIENTO ES IMPORTANTE PARA EL CEREBRO



- El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, proporcionándole más oxígeno y nutrientes.
- Los estudiantes activos a menudo tienen mejor memoria, pensamiento más rápido y mejor concentración en clase.

FORMAS DE MANTENERSE ACTIVO TODOS LOS DÍAS

- Únete a un deporte: baloncesto, fútbol, atletismo, natación.
- Descansos rápidos: estirarse, hacer saltos de tijera o bailar una canción entre sesiones de estudio.
- Camine o vaya en bicicleta a la escuela o alrededor de su vecindario.
- Pasatiempos activos: desafíos de baile, patineta, yoga o senderismo.



REDUCIR EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA DESPUÉS DE LA ESCUELA



- Estar demasiado tiempo sentado ralentiza el cerebro y el cuerpo.
- Intente configurar un temporizador; por cada 30 minutos de tiempo frente a la pantalla, haga entre 5 y 10 minutos de movimiento.
- Cambia el desplazamiento por actividades que te mantengan en movimiento, como caminar con amigos, practicar deportes o ayudar a otros.



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:

Dar lo mejor de ti todo el año significa encontrar el equilibrio perfecto entre la escuela, el juego y el descanso para que tanto tu cuerpo como tu mente se mantengan fuertes y felices. Es importante reservar tiempo para las cosas que disfrutas, ya sea jugar a tu juego favorito, probar algo nuevo o simplemente estar al aire libre. El movimiento diario te mantiene con energía y mejora tu estado de ánimo, así que intenta dedicar al menos 30 minutos de juego activo cada día. Combina con diferentes juegos cada semana, invita a tus amigos a unirse y recuerda mantener una actitud positiva. Una sonrisa, una carcajada y un poco de diversión pueden ser de gran ayuda para alegrar tus días.

En cuanto a las tareas escolares, concéntrate en trabajar con constancia en lugar de apresurarte. Divide las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables, y tómate descansos cortos para mantenerte fresco. Si te atascas, no dudes en pedir ayuda: profesores, amigos y familiares están ahí para apoyarte. Organizar tu tiempo y tus tareas te ayudará a evitar el estrés de último minuto y a tener más tiempo para la diversión y la relajación.

Para los estudiantes mayores, equilibrar responsabilidades también significa saber cómo manejar el estrés y mantenerse conectado con los demás. Conectarse consigo mismo ayuda a reconocer cuándo se siente abrumado: señales como cansancio constante, dificultad para concentrarse, irritabilidad o evitar actividades que normalmente disfruta pueden ser pistas. Usar herramientas como agendas para registrar tareas y plazos, programar descansos cortos y practicar técnicas de relajación como la respiración profunda puede ayudar a controlar el estrés. No olvides que contar con un grupo de apoyo es importante, ya sea un adulto de confianza, un profesor, un consejero, un coach o un amigo que te escuche sin juzgar. Pedir ayuda no es una debilidad; es una señal de fortaleza y autoconciencia.

Al combinar un tiempo de juego saludable, hábitos de estudio enfocados y estrategias para manejar el estrés, no solo te irá mejor en la escuela, sino que también te sentirás más seguro y capaz en la vida diaria. Desarrollar estos hábitos ahora te preparará para el éxito durante todo el año y en los años venideros.



¡Sé tu mejor versión durante todo el año!

Hábitos saludables para un cuerpo y una mente fuertes

Para rendir al máximo durante todo el año, es importante encontrar el equilibrio perfecto entre la escuela, el ocio y el descanso. ¡Aquí tienes algunos consejos para mantener tu cuerpo y mente fuertes y felices!

Tareas escolares: ¡Concéntrate, no te apresures!

- Divida la tarea en pequeños pasos.
- Tómase descansos para mantenerte fresco.
- ¡Pide ayuda si la necesitas!



Hora de jugar: ¡Mueve tu cuerpo y diviértete!



- Juega al aire libre durante 30 minutos.
- Prueba nuevos juegos cada semana.
- ¡Mueve tu cuerpo!

¡Manténgase positivo y diviértase!

- Dedica tiempo a lo que amas.
- Mantén una actitud feliz.
- ¡Sonríe y disfruta el día!



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



Regístrate, no te vayas

Manejo del estrés y mantenerse conectado

Por qué es importante registrarse

- Todos nos sentimos estresados a veces, especialmente cuando nos adaptamos a nuevas rutinas escolares.
- Revisar su estado físico y el de los demás ayuda a prevenir el agotamiento y le permite sentirse apoyado.

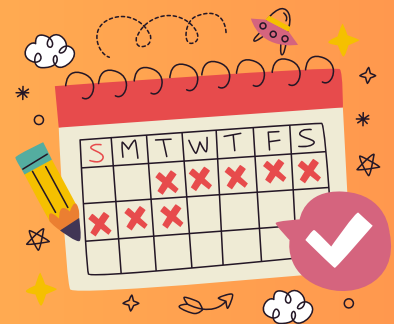


Reconocer los signos de estrés o agotamiento

- Sentirse cansado todo el tiempo
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Irritabilidad o cambios de humor
- Evitar amigos o actividades que normalmente disfrutas

Estrategias para gestionar la presión académica

- Planifique con anticipación: use un calendario o planificador para realizar un seguimiento de las tareas y los plazos.
- Tómate descansos: caminatas cortas, estiramientos o escuchar música pueden recargar tu mente.
- Respira profundamente: intenta inhalar durante 4 segundos, retener la respiración durante 4 segundos y exhalar durante 4 segundos para calmar tu cuerpo.



Encuentra tu sistema de apoyo

- Adultos de confianza: maestros, consejeros escolares, entrenadores o familiares pueden ayudar.
- Apoyo entre pares: Habla con amigos que te escuchen sin juzgarte.
- Recuerda: pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.



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

