



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: FEBRERO DE 2025



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

FEBRERO ES EL MES AMERICANO DEL CORAZÓN: EMPIECE SU LUNES SALUDABLE CENTRÁNDOSE EN LA SALUD DEL CORAZÓN

Alimentación saludable para el corazón: comparta consejos sencillos para comidas saludables para el corazón, como aumentar el consumo de frutas y verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables (como aguacates, nueces y aceite de oliva).

Actividad física: fomente el ejercicio regular, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta o hacer ejercicios de fuerza, para mantener el corazón fuerte. Incluya un plan semanal para que las personas incorporen estas actividades a su rutina de los lunes.

Manejo del estrés: resalte la importancia de reducir el estrés mediante la atención plena, la meditación y las técnicas de relajación; el manejo del estrés es clave para la salud cardíaca en general.

Consejos para el seguimiento de la salud: incluya consejos para realizar un seguimiento de las métricas de salud cardíaca (como la presión arterial, los niveles de colesterol y los pasos dados) y cómo hacer ajustes en función del progreso.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
<u>Lección 1:</u> La importancia de la higiene bucal	4
Cepíllate los dientes para lucir una sonrisa radiante. Folleto para niños de 5 a 12 años.....	6
Salud bucal: ¡Tu sonrisa comienza aquí! Folleto para mayores de 12 años	7
<u>Lección 2:</u> Ropa limpia = Cuerpo limpio	8
Use ropa limpia para mantenerse saludable: folleto para niños de 5 a 12 años	9
Folleto Ropa fresca, tú fresco para mayores de 12 años	10
<u>Lección 3:</u> Hábitos de sueño saludables para la higiene	11
Folleto "Duerme profundamente para mantenerte saludable" para niños de 5 a 12 años	12
Folleto "El sueño es un factor de salud e higiene" para niños de 12 años en adelante	13
<u>Lección 4:</u> Ducharse regularmente	14
Es hora de ducharse y sentirse fresco. Folleto para niños de 5 a 12 años en adelante	15
Folleto sobre cómo ducharse para estar frescos y limpios para niños de 12 años en adelante	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.

Bienvenidos a la Campaña Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de febrero con la Higiene como tema principal.

LECCIÓN 01: LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE BUCAL

¿Por qué es importante la higiene bucal?

1. **Previene las caries:** El cepillado y el uso del hilo dental ayudan a eliminar la placa, que es una película pegajosa de bacterias que se forma en los dientes. Si la placa no se elimina, puede causar caries, o agujeros en los dientes. Las caries pueden ser dolorosas y, si no se tratan, pueden provocar la pérdida de los dientes. Empezar a tener buenos hábitos a una edad temprana ayuda a prevenir las caries y a mantener los dientes fuertes.
2. **Mantiene unas encías sanas:** Unas encías sanas son tan importantes como unos dientes sanos. La enfermedad de las encías, que puede ocurrir cuando la placa se acumula a lo largo de la línea de las encías, puede causar inflamación o sangrado de las encías y conducir a problemas más graves, incluyendo la pérdida de dientes. Un cepillado adecuado y el uso del hilo dental protegen las encías y ayudan a mantener una sonrisa sana.
3. **Favorece la salud general:** La higiene bucal no sólo consiste en mantener limpia la boca, sino todo el cuerpo. Las investigaciones han demostrado que una mala salud bucal puede provocar problemas de salud más graves, como enfermedades cardíacas, diabetes e infecciones respiratorias. Cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad reduce el riesgo de padecer estas enfermedades.
4. **Mejora la confianza y el bienestar social:** Una sonrisa limpia y sana no sólo es importante para la salud física, sino también para el bienestar emocional. Los niños y adolescentes que cuidan sus dientes suelen sentirse más seguros y cómodos cuando hablan, ríen o sonríen con sus amigos y compañeros. Este aumento de la autoestima es crucial durante estos años de formación.
5. **Ayuda a hablar y comer correctamente:** Una buena salud bucal favorece el habla normal y ayuda a comer. Unos dientes sanos permiten a los niños masticar correctamente los alimentos, mientras que unas encías y mandíbulas sanas garantizan la claridad del habla. Una mala salud bucodental puede afectar a ambas cosas y dificultar las tareas cotidianas.
6. **Enseña responsabilidad y hábitos saludables:** Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días forma parte del aprendizaje de la responsabilidad. A medida que los niños crecen, el cuidado de sus dientes se convierte en un hábito importante que pueden llevar con ellos durante toda su vida. Enseñar a los niños a cepillarse los dientes y a usar hilo dental de forma sistemática les ayuda a adquirir disciplina y a cuidar su salud en general.

LECCIÓN 01: LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE BUCAL

Cómo hacer que la higiene bucal sea divertida y eficaz

1. Para los más pequeños (K-5):

Que sea una rutina: La constancia es la clave. Cepillarse los dientes debe formar parte de su rutina diaria, a primera hora de la mañana y antes de acostarse. Puede ser útil crear una canción divertida o un temporizador de 2 minutos para que el proceso sea agradable.

Utiliza cepillos de dientes y dentífricos adecuados para los niños: Los cepillos de dientes de colores, la pasta de dientes con sabores divertidos y los personajes que les gustan pueden hacer que el cepillado sea más atractivo.

Fomenta la participación de los padres: En el caso de los niños más pequeños, que uno de sus padres o tutores les acompañe a cepillarse los dientes puede hacer que la experiencia sea más atractiva y positiva.

2. Para niños mayores y adolescentes (6-12 años):

Explica la ciencia: A medida que los niños crecen, pueden entender mejor la ciencia que hay detrás de la higiene bucal. Explicarles cómo la placa causa caries y cómo las enfermedades de las encías pueden provocar problemas de salud mayores puede motivarles a tomarse en serio su higiene bucal.

Hazlo social: Los comportamientos de los compañeros influyen en los adolescentes. Fomente la higiene bucal recordándoles que un aliento fresco y unos dientes limpios pueden aumentar su confianza al relacionarse con sus amigos.

Incorpora la tecnología: A los adolescentes les encanta la tecnología, por lo que utilizar una aplicación divertida para realizar un seguimiento de los hábitos de cepillado o utilizar cepillos de dientes inteligentes que se conectan a sus teléfonos puede ser una gran manera de hacer que el cepillado se sienta más moderno y atractivo.

3. Para todos:

El hilo dental es importante: Independientemente de la edad, el hilo dental es esencial para limpiar entre los dientes donde el cepillo no llega. Anima a niños y adolescentes a utilizar el hilo dental a diario para mantener sus encías y dientes sanos.

Revisiones dentales: Enseña a los niños la importancia de las visitas regulares al dentista. Un profesional de la odontología puede detectar problemas a tiempo, limpiar los dientes de forma profesional y ofrecer consejos adaptados a las necesidades de cada niño.

Alimentos y bebidas saludables: Anima a los niños a comer alimentos buenos para los dientes, como frutas, verduras y lácteos. Limitar los tentempiés y las bebidas azucaradas prevendrá las caries y favorecerá su salud general.



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



CEPILLARSE LOS DIENTES ¡PARA UNA SONRISA MÁS BRILLANTE! :)

Cepillarse los dientes los mantiene sanos y limpios.
Recuerda cepillarte los dientes por la mañana y por la
noche para mantener una sonrisa brillante.

DATO CURIOSO

EL CEPILLADO AYUDA A PREVENIR
LAS CARIES Y EL MAL ALIENTO, PERO
NO OLVIDES USAR TAMBIÉN HILO
DENTAL



LLAMAMIENTO A LA ACCIÓN:

Cepíllate los dientes dos
veces al día y no te olvides
del hilo dental para mantener
la boca sana.





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



CUIDARSE LOS DIENTES NO ES SÓLO PARA LUCIR UNA BONITA
SONRISA: ¡AYUDA A MANTENER SANA TODA LA BOCA!
CEPÍLLATE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA Y USA HILO DENTAL
A DIARIO PARA PREVENIR LAS CARIES Y LAS ENFERMEDADES DE
LAS ENCÍAS.



CEPÍLLATE LOS DIENTES CADA MAÑANA Y
CADA NOCHE, Y HAZ QUE EL HILO DENTAL
FORME PARTE DE TU RUTINA.

LECCIÓN 02: ROPA LIMPIA = CUERPO LIMPIO

Tener la ropa limpia es una parte esencial de la higiene personal y la salud general de niños y adolescentes de todas las edades. Llevar ropa limpia ayuda a prevenir la acumulación de suciedad, sudor y bacterias, que pueden provocar irritaciones cutáneas, infecciones u olor corporal.

Lavar la ropa con regularidad garantiza la eliminación de gérmenes y alérgenos, lo que ayuda a reducir el riesgo de erupciones cutáneas, acné u otras afecciones de la piel.

La ropa limpia también contribuye al bienestar mental y emocional.

Cuando los niños se sienten frescos y cómodos con ropa limpia, aumenta su confianza y se fomenta una imagen positiva de sí mismos, lo cual es especialmente importante durante los años de formación. Sentirse bien con la propia apariencia puede aumentar la confianza social y ayudar a fomentar relaciones sanas con los compañeros.

Además, llevar ropa limpia es una parte fundamental de los hábitos saludables que enseñan responsabilidad y autocuidado. Para los niños más pequeños, es una oportunidad de aprender habilidades básicas para la vida, como organizar la colada y elegir ropa limpia. Para los niños mayores y los adolescentes, mantener la ropa limpia les ayuda a desarrollar un sentido de la independencia y la disciplina. En general, hacer de la ropa limpia una parte habitual de la rutina de un niño favorece tanto su salud física como su bienestar emocional, creando los cimientos de un estilo de vida sano y seguro de sí mismo.



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



LLEVE ROPA LIMPIA PARA MANTENERSE SANO



**TU ROPA PUEDE SUDAR Y ENSUCIARSE TANTO
COMO TU CUERPO. CÁMBIATE DE ROPA TODOS LOS
DÍAS.**



**LLEVAR ROPA LIMPIA TE MANTIENE FRESCO Y EVITA QUE
SE PROPAGUEN LOS GÉRMENES. CÁMBIATE DE ROPA
DESPUÉS DE JUGAR AL AIRE LIBRE Y ASEGÚRATE DE
LLEVAR CALCETINES Y ROPA INTERIOR LIMPIOS.**

**PONTE ROPA LIMPIA TODOS LOS DÍAS PARA
SENTIRTE FRESCO Y SANO.**



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



ROPA FRESCA, ¡TÚ FRESCO!



LLEVAR ROPA LIMPIA NO ES SÓLO CUESTIÓN
DE ESTÉTICA, SINO TAMBIÉN DE SALUD. LA
ROPA SUCIA PUEDE CAUSAR IRRITACIÓN DE LA
PIEL Y MAL OLOR CORPORAL.

LA ROPA TRANSPORTA BACTERIAS, SUCIEDAD Y SUDOR.
ASEGÚRATE DE CAMBIÁRTELA CON REGULARIDAD PARA EVITAR GÉRMENES
INDESEADOS.



ACOSTÚMBRATE A PONERTE ROPA LIMPIA TODOS LOS
DÍAS PARA EVITAR PROBLEMAS DE PIEL Y MAL OLOR
CORPORAL.

1/16/2025

LECCIÓN 03: HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES PARA LA HIGIENE

Los hábitos de sueño saludables son cruciales para niños y adolescentes de todas las edades, ya que desempeñan un papel clave tanto en la salud física como en el bienestar general. El sueño es esencial para el crecimiento del organismo, la función inmunitaria, el desarrollo cerebral y la regulación emocional. Cuando los niños y los adolescentes desarrollan una buena higiene del sueño -por ejemplo, acostándose a una hora regular, creando una rutina relajante a la hora de dormir y durmiendo en un entorno confortable- pueden obtener mejores resultados para su salud física y mental.

En primer lugar, dormir lo suficiente ayuda al cuerpo a recargarse y repararse. Durante el sueño profundo, el cuerpo libera hormonas de crecimiento que favorecen el crecimiento físico, la reparación muscular y la función inmunitaria. Para los niños de 4 a 18 años, este proceso reparador es vital para un desarrollo saludable, ya sea el crecimiento de huesos y músculos en los niños más pequeños o el mantenimiento de la función cognitiva y la estabilidad emocional en los adolescentes.

El sueño también tiene un impacto significativo en la salud mental. La falta de sueño puede contribuir a los cambios de humor, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse. Con el tiempo, una mala higiene del sueño puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y otros problemas de salud emocional. Para los estudiantes, dormir bien contribuye a mejorar la concentración, la retención de la memoria y el rendimiento académico, lo que puede ayudar a aumentar la confianza y la motivación.

Además de la salud física y mental, unos hábitos de sueño saludables favorecen la higiene general. La falta de sueño puede debilitar el sistema inmunitario, haciendo que los niños sean más susceptibles a las enfermedades. Además, dormir mal afecta a la salud de la piel: la falta de descanso puede provocar ojeras, acné y otros problemas cutáneos. Al dar prioridad a una buena higiene del sueño, los niños y adolescentes pueden ayudar a que su cuerpo se mantenga fuerte, su mente despierta y su piel sana.

Crear una rutina constante para irse a la cama, limitar el tiempo de pantalla antes de acostarse y garantizar un entorno tranquilo y silencioso para dormir son formas sencillas pero eficaces de fomentar hábitos de sueño saludables. Con estas prácticas, los niños de todas las edades pueden disfrutar de los beneficios reparadores del sueño, promoviendo tanto la salud física como el bienestar emocional.



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



DORMIR BIEN ¡PARA MANTENERSE SANO!



DORMIR LO SUFICIENTE AYUDA A TU CUERPO A COMBATIR LOS
GÉRMENES Y A MANTENERSE SANO. ASEGÚRATE DE LAVARTE Y
CEPILLARTE LOS DIENTES ANTES DE ACOSTARTE PARA
SENTIRTE MEJOR POR LA MAÑANA.



¿LO SABÍAS?

**DORMIR BIEN TE AYUDA A CRECER, A CONCENTRARTE Y A
MANTENERTE SANO.**

**HAZ DEL SUEÑO UNA PRIORIDAD: LÁVATE, PONTE
CÓMODO Y DESCANSA BIEN CADA NOCHE.**



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



¡Dormir por salud e higiene!

El sueño es esencial para una buena higiene y una buena salud en general. No dormir lo suficiente puede hacer que tu cuerpo sea más vulnerable a las enfermedades. ¡Asegúrate de relajarte, asearte y dormir toda la noche!

Dato curioso:

La falta de sueño puede afectar a tu piel, tu estado de ánimo y tu sistema inmunológico. ¡Prioriza el descanso para mantener tu cuerpo sano!

Llamado a la acción:

Mantenga un horario regular para acostarse, mantenga limpia su área de sueño y trate de dormir entre 8 y 10 horas cada noche.

1/16/2025

LECCIÓN 04: DUCHARSE REGULARMENTE

Ducharse con regularidad es una parte fundamental de la higiene personal y desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la salud general de niños y adolescentes de todas las edades. Las duchas regulares ayudan a eliminar la suciedad, el sudor y las bacterias que pueden acumularse en la piel, reduciendo el riesgo de infecciones cutáneas, olor corporal e irritación. Para los niños de 4 a 18 años, establecer el hábito de ducharse con regularidad fomenta tanto la limpieza física como el bienestar emocional.

En primer lugar, la ducha ayuda a mantener la piel sana, ya que evita la obstrucción de los poros, que puede provocar acné u otras afecciones cutáneas. El sudor y los aceites atrapados en la piel pueden mezclarse con la suciedad, creando un caldo de cultivo para las bacterias. Al eliminar estas impurezas, los niños pueden prevenir brotes y erupciones, y su piel se mantiene suave y sana.

Las duchas regulares también refuerzan el sistema inmunitario al eliminar gérmenes y alérgenos del organismo. Los niños, sobre todo los más pequeños, suelen estar expuestos a bacterias o virus cuando juegan o van al colegio. Ducharse con regularidad puede ayudar a eliminar cualquier microorganismo nocivo, reduciendo el riesgo de enfermedad. Una piel limpia también ayuda a prevenir infecciones, como las fúngicas o bacterianas, que pueden producirse cuando las bacterias se acumulan en zonas como los pies, las axilas o alrededor de la ingle.

Además, ducharse repercute positivamente en la salud emocional. Sentirse limpio y fresco puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo, sobre todo en niños mayores y adolescentes más acomplejados por su aspecto. Los buenos hábitos de higiene también pueden fomentar el sentido de la independencia y la responsabilidad, ya que los niños y adolescentes se hacen cargo de su cuidado personal.

Para los niños de todas las edades, ducharse es una rutina importante que contribuye tanto a la salud física como al bienestar mental. Al convertirlo en una parte habitual de su día, los niños y adolescentes pueden asegurarse de que su cuerpo se mantiene limpio, su piel sana y se sienten seguros de sí mismos y con energía para afrontar cada día.



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



La ducha ayuda a mantener el cuerpo limpio y la
piel sana. ¡No olvides lavarte detrás de las orejas y
entre los dedos de los pies!

¡Ducharse ayuda a eliminar el sudor, la suciedad y los gérmenes que
se acumulan durante el día!



¡Dúchate al menos una
vez al día para
mantenerte fresco y
limpio!



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



Ducharse regularmente elimina la suciedad, el sudor y las bacterias, lo que ayuda a mantenerte limpio y sentirte bien. ¡No olvides lavarte el cabello, la cara y el cuerpo!

Dato curioso: Ducharse después de realizar actividades físicas es clave para eliminar el sudor y prevenir el mal olor corporal.



¡Dúchate todos los días o después de realizar actividades físicas para mantener tu piel y tu cuerpo limpios y saludables!

