



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: DICIEMBRE 2024



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

*Felices
Fiestas!*



ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué es el Lunes saludable?	3
<u>Lección 1: Meditación y la Atención Plena</u>	4
Folleto sobre meditación y atención plena para niños de 5 a 12 años.....	6
Folleto sobre meditación y atención plena para niños de 12 años y mas.....	7
 <u>Lección 2: Actividad Física</u>	8
Folleto sobre la actividad física para niños de 5 a 12 años.....	10
Folleto sobre la actividad física para niños de 12 años y mas.....	11
 <u>Lección 3: Expresión creativa</u>	12
Folleto sobre la expresión creativa para niños de 5 a 12 años.....	13
Folleto sobre la expresión creativa para niños de 12 años y mas.....	14
 <u>Lección 4: Pasar tiempo en la naturaleza</u>	15
Folleto sobre tiempo en la naturaleza para niños de 5 a 12 años.....	16
Folleto sobre tiempo en la naturaleza para niños de 12 años y mas.....	17
Recursos	19



¿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 concentrará 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 para los niños de K-12.

Bienvenido a la campaña Healthy Monday del condado de Essex para el mes de Noviembre, cuyo tema principal es el ejercicio.

LECCIÓN 01: MEDITACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA

Una de las muchas formas de desestresarse es a través de la meditación de atención plena. Los entornos pueden ser muy estresantes, por lo que es importante que uno sea consciente de los niveles de estrés en su entorno y sepa cómo utilizar la meditación de atención plena para reducir sus niveles de estrés.

Según la Asociación Americana de Psicología, la meditación de atención plena ha demostrado ser una forma muy eficaz de reducir el estrés y mejorar la salud física y mental. La intervención terapéutica puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. A un nivel más profundo, también puede reducir el riesgo de adicción, dolor y tabaquismo. Puede reducir drásticamente las posibilidades de recaída para quienes se están recuperando de una adicción y de una depresión grave. Otros estudios han demostrado que la meditación mindfulness puede contribuir a una rápida recuperación de enfermedades como el resfriado o la gripe.

Respiración

Respirar es la necesidad básica de la vida. Del mismo modo que la falta de aire puede ser perjudicial para la salud, la respiración excesiva o la hiperventilación pueden causar más daño que beneficio. Una respiración adecuada y controlada es la base de la meditación de atención plena. Si se presta atención a la respiración, se puede aterrizar en la realidad y promover pensamientos claros y concisos. Inspirar profundamente por la nariz y espirar por la boca puede ayudar a centrarse en el presente y a reducir los niveles de estrés derivados del entorno.

Despejar la mente

Este concepto marca una gran diferencia dentro de la meditación mindfulness. El estrés puede disuadir a la mente de pensar con calma y sensatez. Esto puede contribuir a elevar los niveles de ansiedad y depresión. Al despejar y calmar la mente, se pueden desarrollar pensamientos pacíficos que proporcionan las herramientas mentales necesarias para reducir el estrés y desarrollar soluciones.

LECCIÓN 01: MEDITACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA

Salir a caminar

Pasear al aire libre puede poner a prueba el sentido de la vista. Según la Asociación Americana de Psicología, cualquier actividad, desde pasear por el parque hasta ir de excursión por el bosque, puede reducir significativamente el estrés. Se ha demostrado que los componentes de la naturaleza (colores, formas, sonidos, etc.) pueden crear en el cerebro las secreciones químicas y hormonales necesarias para reducir el estrés.

Expresión creativa

Muchas personas pueden beneficiarse de la expresión creativa. La expresión creativa es la capacidad de expresarse positivamente a través del arte, la escritura, la música, etc. Este método de expresión puede ser muy terapéutico en varios sentidos. Por ejemplo, reduce el estrés y mejora el bienestar emocional. La arteterapia, la musicoterapia y otras terapias creativas son útiles para quienes luchan contra la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental.

Salud mental

Participar en actividades como la escritura puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión al proporcionar una válvula de escape para las emociones y un espacio para expresar de forma positiva y segura todos los pensamientos y sentimientos.

Conexión social

Actividades como la fotografía pueden ser una forma estupenda de interactuar con tu entorno y ayudar a entablar relaciones con la gente que te rodea. Reúne a un grupo de amigos aficionados a la fotografía y recorred la ciudad o una zona como un centro comercial, un parque o una ruta de senderismo. Una vez hecho esto, aprovecha el tiempo para ver, compartir y mejorar tus habilidades fotográficas. Esto puede ayudar a crear y desarrollar amistades sanas.

ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



Meditación y Atención Plena

La meditación y la atención plena pueden ayudarte a mantenerte presente y tranquilo en medio del caos de la vida cotidiana. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a practicar la meditación y la atención plena:

La respiración:

Tómate tu tiempo para controlar la respiración. Esto puede ayudar a calmar tu mente...

Despeja tu mente:

Espolvorea un poco de bondad y observa cómo los pensamientos pacíficos y tranquilos se apoderan de ti.

Encuentra un lugar tranquilo: Desplázate a una zona tranquila libre de distracciones.

Los cinco sentidos: Participar en lo que te rodea, como sonidos, olores y texturas, puede ayudarte a estar más presente.



ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



Meditación y Atención Plena

La meditación y la atención plena pueden ayudarte a mantenerte presente y tranquilo en medio del caos de la vida cotidiana. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a practicar la meditación y la atención plena:

Encuentra un espacio tranquilo trasladándote a un lugar apacible y sin distracciones.

Despeja tu mente: Recuerda ser amable con tu mente. Concéntrate suavemente en pensamientos pacíficos y tranquilos.

La respiración: Tómate tu tiempo para controlar la respiración. Esto puede ayudar a calmar tu mente.

Los cinco sentidos: Participar en lo que te rodea, como sonidos, olores y texturas, puede ayudarte a estar más presente.



LECCIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ofrece numerosos beneficios a los niños y adolescentes, tanto en términos de su salud física y el bienestar general. Aquí van algunos beneficios clave:

1. Salud física:

- **Crecimiento y desarrollo sanos:** La actividad física regular favorece el crecimiento y desarrollo saludable de músculos, huesos y articulaciones.
- **Salud cardiovascular:** Mejora la aptitud cardiovascular, fortalece el corazón y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Control del peso:** Ayuda a mantener un peso saludable quemando calorías y reduciendo la acumulación de grasa.
- **Habilidades motrices:** Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, que son cruciales para realizar tareas cotidianas y participar en deportes.

2. Bienestar mental y emocional:

- **Mejora del estado de ánimo:** La actividad física estimula la liberación de endorfinas, que pueden mejorar el estado de ánimo y reducir los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión.
- **Beneficios cognitivos:** El ejercicio regular está relacionado con la mejora de la función cognitiva, incluyendo una mejor concentración, memoria y rendimiento académico.
- **Sueño:** Promueve mejores patrones de sueño, ayudando a niños y adolescentes a conciliar el sueño más rápidamente y a disfrutar de un sueño más profundo.

LECCIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA

3. Desarrollo social:

- Trabajo en equipo y cooperación: Participar en deportes de equipo fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y la capacidad de liderazgo.
- Interacción social: Proporciona oportunidades para hacer amigos y desarrollar habilidades sociales a través de actividades de grupo y deportes.
- Confianza y autoestima: Alcanzar metas físicas y mejorar las habilidades puede aumentar la confianza y la autoestima.

4. Beneficios a largo plazo:

- Establecer hábitos saludables: Fomenta el desarrollo de hábitos de actividad física y ejercicio para toda la vida.
- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas: La actividad física regular durante la infancia y la adolescencia puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida, como la diabetes de tipo 2, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

En general, la actividad física regular es crucial para el desarrollo integral de niños y adolescentes, ya que fomenta tanto la salud física como el bienestar emocional, al tiempo que sienta las bases para un estilo de vida saludable en la edad adulta.

ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



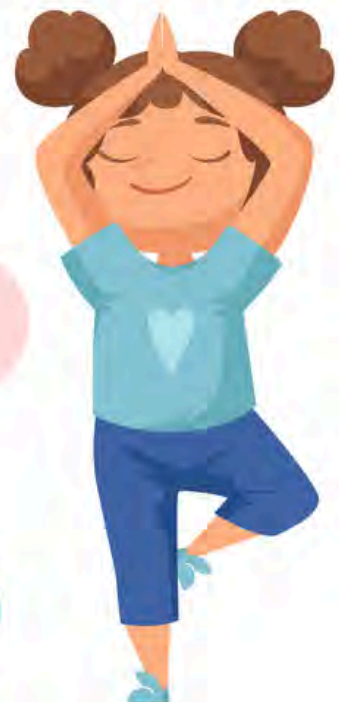
Actividad física



Habilidades sociales :
Participar en deportes de equipo o actividades de grupo anima a los niños a relacionarse con sus compañeros, fomentando importantes habilidades sociales como la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo.

Dormir mejor :
La actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño de los niños, ayudándoles a conciliar el sueño más rápidamente y a disfrutar de un sueño más profundo y reparador.

Salud física:
La actividad física regular ayuda a los niños a desarrollar músculos y huesos fuertes, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad



ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



ACTIVIDAD FÍSICA

Salud mental:

Se ha demostrado que el ejercicio reduce los síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes.

Rendimiento académico:

El ejercicio mejora la concentración, la memoria y la función cognitiva, lo que puede ayudar a los adolescentes a concentrarse mejor en la escuela y obtener buenos resultados académicos.



Hábitos saludables para la vida:

Si los adolescentes se afician a la actividad física desde una edad temprana, es más probable que continúen siendo activos en la edad adulta, lo que reducirá su riesgo de padecer enfermedades crónicas más adelante.

Habilidades sociales y confianza:

Puede aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos a medida que los adolescentes alcanzan metas y superan retos.

LECCIÓN 3: EXPRESIÓN CREATIVA

Muchas personas pueden beneficiarse de la expresión creativa. La expresión creativa es la capacidad de expresarse positivamente a través del arte, la escritura, la música, etc. Este método de expresión puede ser muy terapéutico en varios sentidos. Por ejemplo, reduce el estrés y mejora el bienestar emocional. La arteterapia, la musicoterapia y otras terapias creativas son útiles para quienes luchan contra la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental.

Salud Mental

Participar en actividades como la escritura puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión al proporcionar una válvula de escape para las emociones y un espacio para expresar de forma positiva y segura todos los pensamientos y sentimientos.

Bienestar emocional

Participar en actividades como escuchar o tocar música puede ayudar a cambiar o influir positivamente en las emociones. Tocar instrumentos o escuchar música puede ayudar a relajarse y promover el pensamiento claro y la relajación. Hay varios estudios que demuestran que la música puede ayudar significativamente a reducir el estrés, lo que a su vez ayuda a reducir los niveles de cortisol. El cortisol es una sustancia química del cuerpo humano que se genera a partir del estrés. Unas cantidades elevadas de cortisol pueden ser muy peligrosas y suponer una amenaza para la salud.

Conexión Social

Actividades como la fotografía pueden ser una forma estupenda de interactuar con tu entorno y ayudar a entablar relaciones con la gente que te rodea. Reúne a un grupo de amigos aficionados a la fotografía y recorred la ciudad o una zona como un centro comercial, un parque o una ruta de senderismo. Una vez hecho esto, aprovecha el tiempo para ver, compartir y mejorar tus habilidades fotográficas. Esto puede ayudar a crear y desarrollar amistades sanas.

ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



MUESTRA TU

CREATIVIDAD!

**AQUÍ TIENES ALGUNAS FORMAS DE EXPRESARTE CON UN
GRAN TOQUE DE POSITIVIDAD!**



PINTAR



MUSICA



DIBUJAR O ESCRIBIR



TAKING PICTURES



ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



EXPRESA SU

CREATIVIDAD!

**PARTICIPAR EN ACTIVIDADES CREATIVAS PUEDE AYUDARTE A
EXPRESARTE LIBRE Y POSITIVAMENTE.**



PINTAR



MUSICA



DIBUJAR O ESCRIBIR



FOTOGRAFÍA

LECCIÓN 4: PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA

Hay varias formas de mejorar la salud mental, física y emocional. Una de ellas es pasar tiempo en la naturaleza. Tómese su tiempo para montar en bicicleta, salir con los amigos, escribir un diario, dar un paseo o simplemente disfrutar de su entorno. Si se toma el tiempo de probar estas actividades, notará una mejora significativa y perceptible en su salud.

Salud Mental

Pasar tiempo en la Naturaleza puede mejorar su salud de muchas maneras. Una de ellas es la salud mental. Pasar tiempo en la naturaleza puede ayudar a cambiar los niveles de estrés, depresión y ansiedad que pueda estar sintiendo. El aire fresco por sí solo puede hacer que te sientas mucho mejor si estás pasando por algo o luchando con algo. Varios investigadores han descubierto que estar al aire libre puede ayudar en muchas situaciones estresantes. La Clínica Mayo afirma que «las investigaciones indican que la exposición a la naturaleza puede ser una estrategia de afrontamiento eficaz para las personas con enfermedades mentales crónicas, como la depresión, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Salud Física

Pasar tiempo en la naturaleza también puede mejorar tu salud física. Por el simple hecho de estar al aire libre y al sol, tu cuerpo también reaccionará. Al pasar tiempo al sol de forma segura, los niveles de vitamina D3 de tu cuerpo aumentarán. Este aumento puede ayudar a fortalecer tus huesos y mejorar tu salud en general. Tomarte ese tiempo para relajarte y reducir tus niveles de estrés puede disminuir tu riesgo de hipertensión y enfermedades cardíacas. Respirar aire fresco puede mejorar tu salud respiratoria. Unos pulmones sanos son muy importantes. Los efectos calmantes de la naturaleza también pueden mejorar el sueño y la vista. La luz natural puede ayudar a regular los patrones de sueño y favorecer el descanso. Muchas horas bajo luces fluorescentes pueden tener un impacto negativo en el organismo, pero pasar tiempo al aire libre, con seguridad, bajo el sol, puede cambiar esta situación.

ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



Pasar tiempo en la naturaleza

La naturaleza hace magia en tu cuerpo. Aquí tienes algunas ideas al aire libre que te ayudarán a desenredar la mente.

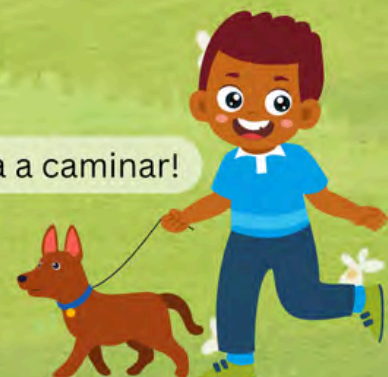
Jugar con amigos!



Mira los árboles!



Salga a caminar!



Póngase al día con sus amigos!





ESSEX COUNTY OFFICE OF PUBLIC HEALTH MANAGEMENT IN COLLABORATION WITH BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH



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



Pasar tiempo en la naturaleza

La naturaleza ejerce una influencia calmante sobre el organismo. Aquí tienes algunas sugerencias de actividades al aire libre que te ayudarán a desconectar.

Ir en bicicleta!



Escribir un diario!



Salga a caminar!



Póngase al día con sus amigos!



AHORA QUE SE ACERCAN LAS FIESTAS NAVIDEÑAS, QUEREMOS TRANSMITIR NUESTROS MEJORES DESEOS A TODAS LAS FAMILIAS. QUE ESTE TIEMPO ESTÉ LLENO DE ALEGRÍA, RELAJACIÓN Y BUENA SALUD. CUANDO SE REÚNAN CON SUS SERES QUERIDOS, RECUERDEN DEDICARSE TIEMPO A SÍ MISMOS Y DAR PRIORIDAD AL BIENESTAR.

EL BIENESTAR. LES DESEAMOS UNAS FELICES FIESTAS Y ESPERAMOS SEGUIR APOYANDO SUS HÁBITOS SALUDABLES EN EL NUEVO AÑO. MANTÉNGASE BIEN Y CUÍDESE.

DE,

**OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX**

RECURSOS

Centers for Disease Control and Prevention. (2022a, July 26). Youth physical activity guidelines. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>

Creativity for kids: Benefits & tips for nurturing an innovative mind. Maryville University Online. (2023, October 17). <https://online.maryville.edu/online-bachelors-degrees/psychology/resources/creativity-for-kids-benefits-tips-for-nurturing-an-innovative-mind/>