



OFICINA DE GESTIÓN DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX

KIT DE HERRAMIENTAS PARA UN LUNES SALUDABLE: NOVIEMBRE DE 2025



900 Avenida Bloomfield
Verona, Nueva Jersey 07044

TABLA DE CONTENIDO

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
<u>Lección 1: Entendiendo el estrés</u>	4
¿Qué es el estrés? Folleto para K-5.º grado	5
Folleto "Toma el control, no lo pierdas" para 6.º-12.º grado	6
<u>Lección 2: Herramientas de afrontamiento que funcionan</u>	7
¡Respira, muévete y relájate! Folleto para K-5.º grado	8
Folleto "Encuentra tu Reinicio" para 6.º-12.º grado	9
<u>Lección 3: Hábitos Saludables</u>	10
¡Hábitos saludables = una mente feliz! Folleto para K-5.º grado	11
Folleto "Desconecta para recargar" para 6.º-12.º grado	12
<u>Lección 4: Date gracia a ti mismo</u>	13
La amabilidad hace feliz al cerebro. Volante para los grados K-5	14
No tienes que ser perfecto para estar orgulloso Volante para los grados 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.

En noviembre, les damos la bienvenida a la Campaña Lunes Saludable del Condado de Essex. Nuestro tema principal es explorar maneras de comprender, manejar y reducir el estrés. Aprenda consejos para mantener la calma, recargar energías y cuidar su salud mental y emocional.

LECCIÓN 01:

Todos —niños, adolescentes e incluso adultos— nos sentimos estresados a veces. El estrés es la respuesta natural de nuestro cuerpo a los desafíos, los cambios o las situaciones abrumadoras. No siempre es malo; un poco de estrés puede ayudarnos a concentrarnos, esforzarnos más o mantenernos alerta. Pero cuando el estrés se acumula, puede hacernos sentir cansados, irritables o ansiosos, y es entonces cuando necesitamos hacer una pausa y cuidarnos.

Para los niños más pequeños, el estrés puede manifestarse como fuertes sentimientos: quizás se frustran con más facilidad, se quejan de dolor de estómago o tienen dificultad para concentrarse. Es importante ayudarlos a identificar sus emociones y aprender maneras de calmar su cuerpo. Háganles preguntas como: "¿Qué sientes ahora mismo?" o "¿Qué te ayudaría a sentirte mejor?". A veces, algo tan simple como respirar profundamente, leer o recibir un abrazo marca una gran diferencia.

Para los estudiantes mayores, el estrés suele provenir de equilibrar las tareas escolares, las amistades, los deportes y las responsabilidades familiares. Anímelos a reconocer sus propias señales de estrés, como dolores de cabeza, pensamientos acelerados o dificultad para dormir. Hablen sobre cómo afrontar la situación de forma saludable, como escuchar música, dar un paseo, escribir un diario o simplemente desconectarse un rato de las pantallas.

Consejo de lunes saludable para familias:

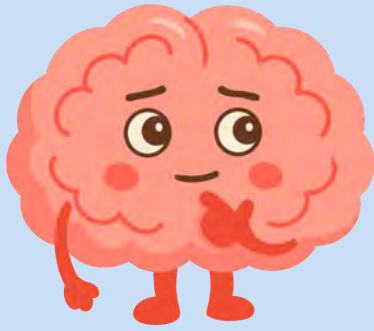
Comience cada semana haciendo un balance de cómo están usted y su hijo.
Preguntar:

"¿Qué podría hacer que esta semana sea estresante?" "¿Qué podemos hacer para que las cosas sean un poco más fáciles?" A veces, pequeños cambios, como reservar un momento de tranquilidad, preparar las cosas la noche anterior o respirar profundamente juntos, pueden ayudar a todos a sentirse más tranquilos y preparados para la semana que comienza.

Pruebe esta actividad familiar:

Pídele a tu hijo que dibuje su "monstruo del estrés": cómo se ve cuando se siente molesto o preocupado. Luego, en el mismo papel, dibuja qué le ayuda a calmarse, como escuchar música, jugar al aire libre o abrazar a una mascota. Para niños mayores y adolescentes, escribe tres desencadenantes comunes del estrés y una forma saludable de controlar cada uno.

✨ Recuerde: el estrés es algo que todos experimentamos, pero con conciencia, hábitos tranquilos y apoyo, su familia puede manejarlo junta.



¿Qué es el estrés?

¡A veces todos nos sentimos estresados!

El estrés es lo que sentimos cuando algo nos preocupa, nos pone nerviosos o nos molesta. Puede suceder cuando tenemos demasiado que hacer, sentimos miedo o cuando las cosas cambian.

Un poco de estrés es normal: ¡nos ayuda a concentrarnos y realizar las cosas!

¿Cómo puedes saber si estás estresado?

- 😞 Dolores de estómago o de cabeza
- 😡 Sentirse irritable o enojado fácilmente
- 😭 Queriendo llorar más
- 😴 Problemas para dormir
- 😊 Sentirse tranquilo o no querer jugar

¡Formas saludables de sentirse mejor!

- Respira profundamente
- Mueve tu cuerpo
- Dibuja, colorea o escribe sobre tus sentimientos.
- Habla con alguien en quien confíes, como un padre, un maestro o un amigo.
- Duerma lo suficiente y beba agua.

Si todavía te sientes molesto...

Si el estrés no desaparece, ¡no te preocupes! Habla con un adulto así:

- Tu padre o tutor
- Un maestro o consejero escolar
- La enfermera de la escuela



Creado el: 1/10/2025

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





TOMA EL CONTROL, NO LO PIERDAS

El estrés es parte natural de la vida: es la forma en que tu cuerpo reacciona a los desafíos. Pero el exceso puede dejarte agotado y desorientado.

ENFOQUE DEL LUNES SALUDABLE:

Observa tus señales de estrés: hombros tensos, pensamientos acelerados o inquietud. La consciencia es el primer paso para controlarlo.



EJEMPLOS DE DESENCADENANTES DE ESTRÉS PARA LOS ADOLESCENTES:

- Presión académica o próximos exámenes
- Redes sociales o comparación entre pares
- Cambios en casa o en las amistades
- Falta de sueño o mala gestión del tiempo



Comprender cómo se manifiesta el estrés en tu vida te ayudará a tomar el control en lugar de dejar que el estrés te controle a ti.

DESAFÍO:

Enumere tres desencadenantes comunes del estrés y una respuesta saludable para cada uno.

1. _____
2. _____
3. _____

LLEVAR:

No siempre puedes evitar el estrés, pero puedes aprender a gestionarlo con equilibrio.



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:

Cuando el estrés empieza a acumularse, una de las mejores maneras de sentirse mejor es cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Para los niños, esto puede significar aprender maneras sencillas de calmarse y sentirse seguros. Para los adolescentes, se trata de descubrir estrategias que les ayuden a afrontar los desafíos de la escuela, las amistades y la vida cotidiana.

Para los niños más pequeños, respirar lentamente, estirarse y realizar movimientos suaves puede ayudarles a relajarse. Puedes animarlos a tomar tres respiraciones abdominales (inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca) o a hacer un estiramiento divertido, como alcanzar el cielo o aletear como una mariposa. Estas sencillas prácticas ayudan a los niños a observar su cuerpo y les brindan una herramienta que pueden usar cuando se sientan molestos, frustrados o preocupados.

Para los estudiantes mayores, las herramientas de afrontamiento incluyen estrategias para manejar el estrés de forma saludable en lugar de evitarlo. Anímelos a identificar actividades que les ayuden a restablecerse, como:

- Salir a caminar o correr
- Escuchando música
- Llevar un diario o dibujar
- Tomando un breve descanso de la pantalla

Consejo de lunes saludable para familias:

Dediquen unos minutos juntos cada día a practicar una actividad relajante. Incluso dos o tres respiraciones profundas en familia, estiramientos o una caminata corta pueden marcar una gran diferencia. Anime a su hijo o adolescente a observar cómo se siente su cuerpo antes y después de la actividad.

Pruebe esta actividad familiar:

Para niños de jardín de infantes a quinto grado: haga que su hijo practique el “Desafío del cuerpo tranquilo”: 5 estiramientos de mariposa, 3 respiraciones profundas y luego siéntese en silencio por un momento escuchando los sonidos que lo rodean.

Para niños de 6.º a 12.º grado: Pídale a su hijo adolescente que cree un kit de herramientas para el estrés: haga una lista de 5 actividades que lo ayuden a sentirse más tranquilo cuando está estresado y anímelo a usarlo durante la semana.

✨ **Recuerde:** el movimiento, la respiración y otras estrategias de afrontamiento saludables son herramientas que los niños y adolescentes pueden llevar consigo todos los días para manejar el estrés de manera más efectiva.

¡Respira, muévete y relájate!

Cuando te sientes molesto o preocupado...

A veces, cuando nos sentimos estresados, nuestro corazón late rápido y nuestro cuerpo se siente tenso.

Respirar lentamente, mover el cuerpo y relajarnos puede ayudarnos a sentirnos tranquilos y felices nuevamente.



¡Respira profundamente!

1. 🧴 Respira lentamente por la nariz durante 3 segundos (1...2...3).
2. 🧴 Aguanta la respiración durante 2 segundos.
3. 😊 Sopla lentamente por la boca durante 3 segundos.
4. ¡Repetir 3 veces!



1. Consejo: Imagina que estás oliendo una flor 🌸 y soplando una vela 🕯️

¡Moverse ayuda a que tu cuerpo se sienta bien!

- Saltos de rana: salta arriba y abajo como una rana.
- Realice una caminata corta o marche en el mismo lugar.
- Baila tu canción favorita.
- Estira los brazos hacia arriba y alcanza el cielo.



Encuentra tu calma

- Colorea o dibuja algo pacífico.
- Siéntate tranquilamente y abraza a tu animal de peluche favorito.
- Cierra los ojos y piensa en tu lugar feliz.
- Lea un cuento corto o escuche música suave.

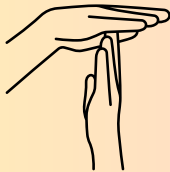


Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado La Oficina
de Gestión de Salud Pública del Condado de Essex

Priorizando la salud del condado de Essex



Encuentra tu reinicio



Presione Pausa para Recargar

El estrés se acumula: por la escuela, los amigos, las redes sociales o simplemente las responsabilidades diarias. Cuando nunca bajas el ritmo, tu cuerpo se mantiene en modo activo, y esa presión constante puede provocar agotamiento, ansiedad y agotamiento. Aprender a hacer una pausa y reiniciarse le ayudará a pensar con claridad, mantener la calma y proteger su salud mental.

Respira — Calma tu mente

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Mantener durante 4 segundos.
3. Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
4. Pausa y luego repite.



Muévete — Libera la presión

No necesitas un entrenamiento completo, solo muévete:

- Caminar, trotar o andar en bicicleta al aire libre.
- Haz estiramientos entre tareas.
- Baila tu lista de reproducción favorita.
- Practica un deporte, lanza una canasta o haz una caminata.

Relájate: dale espacio a tu mente para respirar

Formas de recargar:

Escucha música relajante o un podcast.

Medita o prueba aplicaciones de relajación guiada.

- Leer, dibujar o pasar tiempo en la naturaleza.
- Escribe tus pensamientos en un diario en lugar de embotellarlos.
- Tómate un descanso consciente: cierra los ojos, respira y observa cómo te sientes.



Creado el: 10/10/2025

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:

Cuidar nuestros hábitos diarios puede tener un gran impacto en la tranquilidad, felicidad y concentración de los niños y adolescentes. Para los más pequeños, esto suele implicar rutinas como dormir lo suficiente, comer bien y pasar tiempo al aire libre. Para los estudiantes mayores, también implica equilibrar la tecnología, las tareas escolares y el tiempo libre.

Para los niños más pequeños, establecer hábitos felices les ayuda a sentirse seguros y con energía. Fomente rutinas sencillas como:

Acostarse a una hora constante. Beber agua y comer comidas equilibradas. Jugar al aire libre o mover el cuerpo todos los días.

Para los adolescentes, desconectarse de las pantallas puede ayudar a restablecer el cerebro y reducir el estrés. Las notificaciones constantes y las redes sociales pueden dificultar la concentración o la relajación. Anímalos a dedicar incluso 30 minutos al día a una actividad sin pantallas, como leer, estirarse, escribir un diario o salir a caminar.

Consejo de lunes saludable para familias:

Creen juntos una rutina familiar corta o una "zona sin pantallas". Observen cómo se siente pasar incluso un breve tiempo lejos de los dispositivos, concentrándose en conectar entre sí o en hacer algo activo.

Pruebe esta actividad familiar:

Para niños de jardín de infantes a quinto grado: cree un "Bingo de hábitos felices" con actividades diarias simples: marque cada vez que complete un hábito.

Para los grados 6 a 12: Reta a tu hijo adolescente a una mini desintoxicación digital de 24 horas. Después, pídele que reflexione sobre cómo afectó su estado de ánimo y concentración.

✨ **Recuerde:** Los hábitos diarios, las rutinas equilibradas y los descansos conscientes ayudan a los niños y adolescentes a sentirse más tranquilos y a tener más control sobre su estrés.

HÁBITOS SALUDABLES = ¡UNA MENTE FELIZ!

¡Cuando cuidamos nuestro cuerpo, nuestra mente también se siente bien!
Dormir bien, comer sano y jugar al aire libre ayudan a que nuestro cerebro se mantenga tranquilo y fuerte.



COMER ALIMENTOS SALUDABLES

Las frutas, verduras y cereales integrales aportan a tu cuerpo energía para sentirte feliz y tranquilo.
Los bocadillos azucarados pueden hacerte sentir emocionado al principio, pero cansado después.



DORMIR BIEN

Tu cerebro necesita dormir para crecer y pensar con claridad.
La mayoría de los niños necesitan entre 9 y 11 horas de sueño cada noche.



PASAR TIEMPO AL AIRE LIBRE

El aire fresco, el sol y el tiempo de juego ayudan a que tu cuerpo se relaje.

Cuando corres, saltas o caminas, tu cerebro libera "sustancias químicas de la felicidad" llamadas endorfinas.



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





Desenchufar Para recargar

La visión:

Pasar tiempo frente a una pantalla constantemente puede sobrecargar tu mente. Desconectar ayuda a que tu cerebro se reinicie y se concentre.



Enfoque del lunes saludable:

Tómate una desintoxicación digital diaria de 30 minutos. Aléjate del teléfono y haz algo relajante.



Desafío:

Pasa un día entero sin redes sociales y anota cómo afectan tu estado de ánimo y concentración.

Llevar:

Desconéctese para reconectarse: su tranquilidad importa.



Creado el: 14/10/2025

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:

La última semana de Noviembre Sin Estrés se centra en la autocompasión y la bondad, tanto con uno mismo como con los demás. Enseñar a niños y adolescentes a ser amables y comprensivos consigo mismos es una forma eficaz de reducir el estrés y desarrollar resiliencia.

Para los niños más pequeños, los actos de bondad (decir una palabra agradable, ayudar a un amigo o compartir una sonrisa) los ayudan a sentirse bien por dentro y a crear un ambiente positivo en la escuela y en el hogar.

Para los estudiantes mayores, aprender a ser indulgentes consigo mismos significa dejar atrás el perfeccionismo y celebrar el progreso. Anime a los adolescentes a centrarse en lo que salió bien cada semana, en lugar de obsesionarse con los errores o los contratiempos. Practicar la gratitud y la autocompasión fortalece la salud mental y ayuda a los adolescentes a recuperarse del estrés.

Consejo de lunes saludable para familias:

Dediquen tiempo juntos a reconocer los logros, por pequeños que sean, y a reconocer las acciones amables, tanto de su hijo como de usted mismo. Dénle ejemplo con un diálogo interno amable y amabilidad, algo que los niños y adolescentes aprenderán con el ejemplo.

Pruebe esta actividad familiar:

- Para niños de K a 5.º grado: Crea una “Cadena de bondad”. Escribe las acciones de bondad que realiza tu hijo en tiras de papel y conéctalas para formar una cadena.
- Para los grados 6.º a 12.º: anime a su hijo adolescente a escribir una nota breve para su yo futuro: “Estoy orgulloso de ti por...” y a enumerar los logros o desafíos que superó este mes.

✨ **Recuerde:** pequeños actos de bondad y autocompasión crean un hogar más tranquilo y feliz y ayudan a los niños y adolescentes a manejar el estrés de manera más efectiva.

AMABILIDAD HACE FELIZ AL CEREBRO



¡LA AMABILIDAD AYUDA A QUE TODOS SE SIENTAN TRANQUILOS!

CUANDO AYUDAMOS A OTROS A SENTIRSE TRANQUILOS Y FELICES, ¡NOS SENTIMOS BIEN TAMBIÉN!

UNA PALABRA AMABLE, UNA SONRISA O AYUDAR A UN AMIGO PUEDEN MEJORAR EL DÍA DE ALGUIEN Y ESO TE HACE SENTIR MÁS FELIZ POR DENTRO.



DITE PALABRAS
AMABLES A TI MISMO



COMPARTE UNA
ACTIVIDAD QUE TE GUSTE



ESCUCHA
ATENTAMENTE



DA TU MEJOR
ESFUERZO



SER AMABLE Y
GENEROSO



ANIMAR A
ALGUIEN



Creado el: 06/10/2025

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



NO TIENES QUE SER PERFECTO PARA ESTAR ORGULLOSO



LA CIENCIA DETRÁS DE LA AUTOCOMPASIÓN

Cuando cometes un error, el sistema de “lucha o huida” de tu cerebro se activa: tu ritmo cardíaco aumenta y las hormonas del estrés se disparan.

Pero cuando respondes a ti mismo con calma y amabilidad, activas tu sistema nervioso parasimpático: la respuesta de relajación natural del cuerpo.

La autocompasión literalmente ayuda a que tu cuerpo se recupere del estrés más rápido.

Mejora la concentración, desarrolla resiliencia emocional y fomenta hábitos de afrontamiento más saludables.

PIENSA EN LO QUE HAS LOGRADO ESTE MES, YA SEA GRANDE O PEQUEÑO.

Quizás tú:

Gestiona mejor tu tiempo

Pedí ayuda cuando la necesitabas

Intentó mantener la calma bajo presión.

Mostró amabilidad o paciencia hacia los demás.



EL PROGRESO POR ENCIMA DE LA PERFECCIÓN

La vida no se trata de hacer todo bien: se trata de aprender, volver a intentarlo y mantener el equilibrio en el camino.

Siéntete orgulloso del progreso, no sólo de los resultados.

Ser amable con uno mismo es parte de estar saludable.



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

