



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

KIT DE HERRAMIENTAS PARA UN LUNES SALUDABLE: DICIEMBRE DE 2025



900 Avenida Bloomfield
Verona, NJ 07044

TABLA DE CONTENIDO

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
Lección 1: Cuidando tu mente y tu cuerpo	4
• Folleto de Lunes de Atención Plena para los grados K-5	5
• Tómame un respiro: Comienza la semana con intención. Folleto para 6.º grado -12	6
Lección 2: Recarga y reinicio	7
• Libera esa energía: Folleto estilo copo de nieve para los grados K-5	8
• El estrés es inevitable. Mantener el equilibrio es una habilidad clave. Folleto para estudiantes de 6.º a 12.º grado.....	9
Lección 3: Hábitos saludables que te ayudan a sentirte bien	10
• ¡Crea un día increíble! Folleto para los grados K-5	11
• Reinicio de hábitos: Mejora tu semana. Folleto para los grados 6-12	12
Lección 4: Celebra los triunfos y protege tu paz	13
• ¡Elige la bondad, comparte sonrisas! Folleto para los grados K-5	14
• Tómame un momento: Has crecido este mes. Folleto para los grados 6-12	15



¿QUÉ ES LA CAMPAÑA LUNES SALUDABLE?



La campaña "Lunes Saludable" es una iniciativa de salud pública que anima a las personas y organizaciones a comprometerse con comportamientos saludables cada lunes, ayudando a prevenir enfermedades crónicas y a promover el bienestar a largo plazo.

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

A medida que el año llega a su fin, el Lunes Saludable de Diciembre se centra en encontrar el equilibrio: disfrutar de las fiestas navideñas con atención plena, proteger la salud mental y física, y prepararse para entrar en el nuevo año con energía y propósito renovados.

LECCIÓN 01:

Cuidar tu mente y tu cuerpo es una de las habilidades más importantes que puedes aprender a lo largo de tu vida, sin importar tu edad. Tu mente te ayuda a pensar, aprender y comprender el mundo, mientras que tu cuerpo te da la energía para moverte, jugar y crecer. Cuando ambos reciben el apoyo necesario, te sientes más equilibrado, seguro y preparado para afrontar lo que el día te depare. Esta semana nos recuerda que estar sano no se trata solo de lo que comemos o cuánto nos movemos, sino también de comprender nuestras emociones, tomar descansos cuando los necesitamos y practicar hábitos que nos ayuden a mantenernos centrados.

Todos experimentamos momentos en que nos sentimos abrumados: los estudiantes más jóvenes pueden sentirse frustrados o tener dificultades para concentrarse, mientras que los mayores pueden enfrentar estrés por las tareas escolares, las amistades o las responsabilidades. Estos sentimientos son completamente normales, y reconocerlos es el primer paso para cuidarte. Acciones sencillas como estirarte, beber agua, respirar profundamente o hablar con alguien de confianza pueden ayudarte a relajarte y calmar tus pensamientos. Aprender a cuidarte desde temprana edad te ayuda a afrontar los desafíos con mayor seguridad a medida que creces.

Cuidar tu mente y tu cuerpo no es una tarea puntual, sino algo que se practica poco a poco. Cada lunes es una oportunidad para conectar contigo mismo y pensar en lo que necesitas. Quizás necesites dormir más, ser más amable contigo mismo, moverte más o tener más momentos de tranquilidad. Cuando te tomas un momento para escuchar a tu cuerpo y a tus emociones, comienzas a construir una base sólida para una versión más sana y feliz de ti mismo.

Lunes consciente

Ser consciente significa prestar mucha atención a tus pensamientos y sentimientos, así como a los de los demás.

Actividad de respiración de 5 dedos



1. Extiende una mano con la palma hacia afuera y los dedos separados.
2. Utilizando el dedo índice de la otra mano, traza el lateral de los dedos de la mano extendida.
3. Inhala mientras trazas la línea hacia arriba.
4. Aguanta la respiración un segundo.
5. Exhala mientras trazas hacia abajo.
6. Repita el procedimiento con cada dedo.



Consejo:

Prueba esto cuando te sientas inquieto, molesto o nervioso.

¡Ayuda a que tu cuerpo y tu mente se calmen!



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





HAZ UNA PAUSA: COMIENZA LA SEMANA CON INTENCIÓN

Antes de que la semana se vuelva agitada, tómate un momento para relajarte. La atención plena te ayuda a sentirte más tranquilo, pensar con claridad y controlar el estrés, especialmente durante las fiestas navideñas.

La vida se vuelve ruidosa: las tareas escolares, los deportes, las actividades, las expectativas familiares y las prisas de las vacaciones.

Tomarse unos minutos para hacer una pausa puede ayudarte a sentir que tienes más control sobre tus emociones y tu día.

Este lunes, prueba una sencilla práctica de conexión con la tierra llamada “Reinicio de 60 segundos”. Es una herramienta para aliviar el estrés que puedes usar en cualquier lugar: antes de un examen, después de clase o en cualquier momento que te sientas abrumado.

Reinicio de 60 segundos

Un sencillo ejercicio de atención plena:

- **No moverse**
- **Pon ambos pies en el suelo.**
- **Cierra los ojos**
- **Inhala lentamente / exhala completamente**
- **Concéntrate en un solo sonido de la habitación.**
- **Permanece atento al sonido durante un minuto.**

Perfecto antes de empezar clase, hacer los deberes o estudiar.

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:

La vida pasa muy rápido, y todos —desde los más pequeños hasta los mayores— necesitamos un tiempo para descansar y recargar energías. Cuando tu cuerpo o mente empiezan a sentirse cansados, estresados o abrumados, es señal de que necesitas un respiro. Tomarse un descanso no es ser perezoso, sino darle a tu cerebro y a tu cuerpo la oportunidad de relajarse para que puedas volver con más fuerza. Esta semana nos centraremos en comprender lo que tu cuerpo te dice y en encontrar maneras saludables de recuperar tu energía.

Los estudiantes más jóvenes pueden notar que necesitan un descanso cuando empiezan a sentirse inquietos, irritables o agotados. Los estudiantes mayores pueden sentirse mentalmente agotados, estresados por las tareas escolares o desconectados de sus rutinas. Estas sensaciones son señales de que tu mente y tu cuerpo necesitan atención. Unas cuantas respiraciones lentas, un paseo corto, estirar los brazos, escuchar música relajante o alejarse de las pantallas un momento pueden marcar una gran diferencia. Incluso pequeños y sencillos descansos pueden ayudarte a reenfocarte y sentirte mejor.

Reiniciar no es algo que se hace una sola vez; es un hábito que te ayuda a mantener el equilibrio durante toda la semana. Cuando aprendes a recargar energías, desarrollas resiliencia y mejoras tu capacidad para afrontar los desafíos. Este lunes, permítete descansar, reiniciar y recuperar tu energía. Cuidarte de estas pequeñas cosas te ayuda a sentirte más ligero, con la mente más clara y más preparado para lo que venga.

¡LIBERA ESA ENERGÍA!

ESTILO COPO DE NIEVE

Cuando te mueves, tu cuerpo se activa, tu cerebro se fortalece y tus emociones se intensifican. Incluso los movimientos pequeños, como estirarse, saltar o bailar, pueden ayudarte a sentirte mejor y más receptivo al aprendizaje.

¡Este lunes, prueba nuestro divertido “Pausa para moverte durante las vacaciones” y libera energía de forma saludable!

DESCANSO DE MENEEO DURANTE LAS VACACIONES

Pasos:

1. Mantente erguido, con espacio a tu alrededor.
2. ¡Mueve los brazos como bastones de caramelo!
3. Salta suavemente como copos de nieve al caer.
4. Gira tu cuerpo como una luz navideña parpadeante.
5. ¡Termina con un buen estiramiento y una sonrisa!



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
La salud del condado de Essex es lo primero



El estrés es inevitable. Mantener el equilibrio es una habilidad

Encuentra la paz interior

La escuela, los amigos, las actividades... la vida se vuelve muy ajetreada. Es normal sentirse abrumado a veces, pero no tienes por qué quedarte atrapado en el estrés.

Esta semana, el Lunes Saludable se centra en aprender maneras rápidas, reales y útiles de recargar energías, reiniciar y cuidar tu mente.



Cómo se manifiesta el estrés en los adolescentes

El estrés no siempre se manifiesta como pánico. A veces se ve así...

- Sentirse cansado incluso después de dormir
- Perder la concentración en clase
- Se irrita rápidamente
- Dolores de cabeza o tensión
- Querer aislarse de los amigos
- Me siento desmotivado

Desafío de micropausa

Hoy, cada hora, haz una pausa de 30 segundos. Relaja los hombros. Afloja la mandíbula. Inhala durante 4 segundos y exhala durante 6. Es un reinicio para tu sistema nervioso.



Fecha de creación: 11/7/2025

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
La salud del condado de Essex es lo primero



LECCIÓN 03:

Los hábitos saludables son esas pequeñas acciones cotidianas que marcan una gran diferencia en cómo te sientes. Ayudan a que tu cuerpo se mantenga fuerte, tu mente tranquila y tus días transcurran con mayor fluidez. Los estudiantes más jóvenes empiezan a aprender que cosas como beber agua, comer frutas y verduras y tomar breves descansos para moverse les ayudan a crecer y a sentirse con energía. Los estudiantes mayores comienzan a comprender cómo los hábitos crean rutinas a largo plazo que favorecen la concentración, el estado de ánimo y el bienestar general. Sin importar tu edad, los hábitos saludables te ayudan a sentirte mejor por dentro y por fuera.

No necesitas rutinas completamente nuevas ni grandes cambios en tu estilo de vida. Los hábitos saludables funcionan mejor cuando son pequeños, fáciles y realistas. Esto podría significar añadir una fruta a tu almuerzo, beber agua antes de tu primera clase, dedicar unos minutos a estirar o tomarte un descanso de las pantallas cuando lo necesites. Estos hábitos benefician tu cuerpo, te ayudan a mantenerte alerta y a despejar la mente. Con el tiempo, estas pequeñas decisiones se convierten en patrones que te ayudan a mantenerte sano y equilibrado.

Esta semana se trata de descubrir qué hábitos te ayudan a sentirte bien. Presta atención a cómo te hacen sentir ciertas decisiones: más relajado, con más energía, más concentrado. Cada pequeño paso que das es un progreso, y cada buen hábito que cultivas es una inversión en tu futuro. Una vida más saludable comienza con una simple decisión cada lunes.

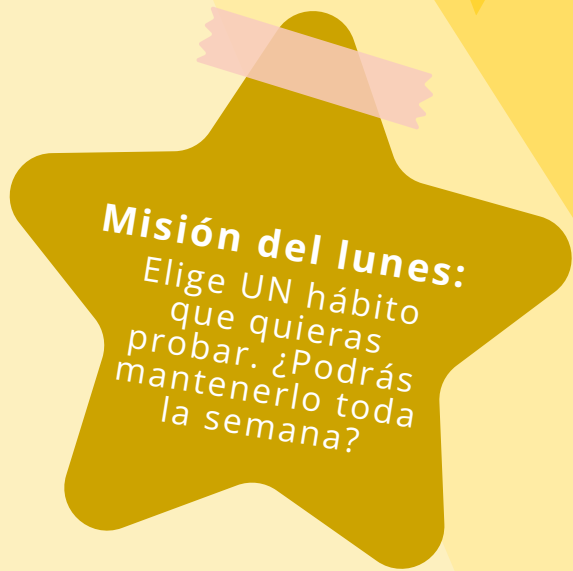


¡CREA UN DÍA QUE TE HAGA SENTIR INCREÍBLE!

¡Puedes alegrar tu día incorporando hábitos saludables!
Estas pequeñas decisiones ayudan a que tu cuerpo se
mantenga fuerte y tu mente tranquila.

Prueba un hábito feliz hoy mismo:

- **Un sorbo antes de ir a clase:** Bebe agua antes de ir a clase.
- **Merienda arcoíris:** Elige una merienda colorida como bayas o zanahorias baby.
- **Muévete y baila:** Muévete, baila o estírate durante 1 minuto.
- **Pausa mental:** Cierra los ojos e imagina tu lugar favorito.
- **Buena elección:** Haz algo útil por alguien.



Misión del lunes:
Elige UN hábito
que quieras
probar. ¿Podrás
mantenerlo toda
la semana?



Fecha de creación: 11/12/2025

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
La salud del condado de Essex es lo primero



REINICIO DE HÁBITOS: MEJORA TU SEMANA.

LOS HÁBITOS POTENCIAN

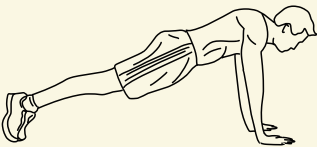
HIDRÁTATE PRIMERO:
TOMA AGUA ANTES DE TU
PRIMERA CLASE.



ALIMENTA TU CEREBRO:
AÑADE HOY MISMO UN
ALIMENTO RICO EN NUTRIENTES.



**MUÉVETE SEGÚN TU
ESTADO DE ÁNIMO:**
SALGA A CAMINAR O A
ESTIRARSE DURANTE 10
MINUTOS.



LIMITA EL RUIDO:
CONFIGURA UNA PAUSA
TELEFÓNICA DE 30 MINUTOS



PRUÉBALO HOY MISMO:
ELIGE EL HÁBITO QUE TE RESULTE MÁS FÁCIL Y SÍGUELO. EL
PROGRESO ES MEJOR QUE LA PERFECCIÓN.



FECHA DE CREACIÓN: 14/11/2025

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
La salud del condado de Essex es lo primero



LECCIÓN 04:

Al finalizar el mes, es importante detenerse un momento y reconocer todo el crecimiento que has logrado, ya sea aprendiendo algo nuevo, siendo más amable contigo mismo, manteniendo una actitud positiva ante los desafíos o simplemente estando presente. Los logros se presentan en todas las formas y tamaños. Los estudiantes más jóvenes aprenden que celebrar sus propios logros les ayuda a fortalecer su confianza y los anima a seguir intentándolo. Los estudiantes mayores comprenden mejor cómo la autorreflexión puede ayudarlos a manejar el estrés, tomar mejores decisiones y desarrollar fortaleza emocional. Sin importar tu edad, reconocer tus éxitos te ayuda a ver lo lejos que has llegado.

Proteger tu paz interior significa elegir lo que te hace sentir seguro, tranquilo y apoyado. Para algunos, esto podría significar tomarse un respiro cuando las emociones son demasiado intensas. Para otros, podría significar alejarse de los conflictos, elegir amistades que les hagan sentir bien consigo mismos o encontrar momentos de tranquilidad para descansar. Los niños pequeños pueden proteger su paz pidiendo ayuda, utilizando estrategias de relajación o eligiendo la amabilidad. Los estudiantes mayores podrían hacerlo estableciendo límites, dejando atrás hábitos poco saludables o centrándose en personas que fomenten su crecimiento personal.

Esta semana te invita a celebrar tus avances y cuidar tu bienestar. Reflexionar sobre tu camino te ayuda a reconocer tus fortalezas, y proteger tu paz interior te permite seguir creciendo de forma saludable. Siéntete orgulloso/a de ti mismo/a: los pequeños pasos que has dado cada semana se suman para lograr un cambio significativo.

¡Elige la bondad, contagia sonrisas!



*¡La amabilidad puede convertir un día ordinario en un gran día!
Cuando ayudas a los demás a sentirse bien, tu corazón también se siente
más alegre.*

Por qué la bondad importa

- Fomenta la amistad.
- Hace que tu aula sea más alegre.
- Ayuda a que todos se sientan seguros y cuidados.



Formas de difundir la alegría

- Comparte una sonrisa.
- Que alguien pase primero en la fila.
- Ayuda a recoger los suministros.
- Di algo positivo
- Invita a alguien a jugar.



Una pequeña promesa de amabilidad

¡Prometo intentar algo que me alegre hoy!



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
La salud del condado de Essex es lo primero





Tómate un momento: Has crecido este mes.

Tres lugares para reflexionar

- Una victoria de la que te sientes orgulloso
- Algo que manejaste mejor que antes
- Algo de lo que quieres desprenderte

Al finalizar el mes, recuerda los momentos en que perseveraste, aprendiste o creciste, aunque no te parecieran importantes. Tu progreso importa.

Prácticas de paz:

- Tómate cinco minutos para respirar
.....
- Céntrate en las personas que te apoyan.
.....
- Celebra tu esfuerzo, no solo los resultados.
.....

Paso de acción del lunes

Establece un límite que proteja tu energía, como alejarte del drama, tomarte un descanso o decir "no" a algo que te agota.



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
La salud del condado de Essex es lo primero

