

KIT DE HERRAMIENTAS PARA UNOS LUNES SALUDABLES: EDICIÓN DE ENERO DE 2026



La Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué es Healthy Monday?	3
Lección 1: Hábitos de Higiene Saludables	4
Pasos para Lavarse las Manos – Volante para Grados K–5.º	6
Por Qué Siempre Debes Cubrirte al Toser – Volante para Grados 6.º–12.º ..	7
Lección 2: Nutrición para Fortalecer el Sistema Inmunológico	8
Alimentos Saludables para Combatir el Resfriado – Volante para Grados K–5.º	9
Nutrición para el Sistema Inmunológico – Volante para Grados 6.º–12.º..	10
Lección 3: Mantenerse Activo para Mantenerse Saludable	11
Formas Divertidas de Mantenerse en Movimiento en el Invierno – Volante para Grados K–5.º	12
Importancia del Ejercicio Durante la Temporada de Resfriado/Gripe – Volante para Grados 6.º–12.º	13
Lección 4: Dormir y Descansar lo Suficiente	14
El Poder del Sueño para Mantenerse Saludable – Volante para Grados K–5.º	15
El Sueño y su Impacto en el Sistema Inmunológico – Volante para Grados 6.º–12.º	16



**LA OFICINA DE
ADMINISTRACION DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX**



¿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 del Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de enero, cuyo tema principal es cómo mantenerse saludable durante la temporada de resfriados y gripe.

LECCIÓN 01: HÁBITOS DE HIGIENE SALUDABLES

Adoptar hábitos saludables como lavarse las manos y cubrirse la boca al toser son prácticas clave para prevenir la propagación de gérmenes y proteger la salud individual y pública. A continuación, se explica por qué estos hábitos son esenciales y cómo practicarlos de manera eficaz:

1. Lavarse las manos

Por qué es importante: los gérmenes se pueden propagar fácilmente a través del tacto, especialmente cuando entramos en contacto con superficies, objetos u otras personas que portan bacterias, virus u otros microorganismos dañinos. Lavarse las manos correctamente es una de las formas más eficaces de prevenir la transmisión de estos gérmenes.

Cómo hacerlo:

Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.

Enjabónese las manos por delante y por detrás, entre los dedos y debajo de las uñas durante al menos 20 segundos.

Enjuáguese bien con agua limpia.

Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire.

Cuándo lavarse:

Después de ir al baño.

Antes de comer o preparar alimentos.

Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

Después de tocar superficies en espacios públicos.

Después de cuidar a alguien que está enfermo.



**LA OFICINA DE
ADMINISTRACION DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX**

LECCIÓN 01: HÁBITOS DE HIGIENE SALUDABLES

2. Cubrirse la boca al toser y estornudar

Por qué es importante: La tos y los estornudos pueden liberar pequeñas gotitas que contienen gérmenes en el aire. Estas gotitas pueden ser inhaladas por otras personas, especialmente en espacios reducidos. Cubrirse la boca al toser o estornudar minimiza la propagación de estos gérmenes y ayuda a proteger a otras personas de enfermarse.

Cómo hacerlo:

Use un pañuelo desechable para cubrirse la nariz y la boca cuando tosa o estornude.

Si no tiene un pañuelo desechable disponible, tosa o estornude en el codo de la manga en lugar de hacerlo en las manos.

Tire los pañuelos desechables inmediatamente en un bote de basura forrado.

Lávese las manos inmediatamente después de toser o estornudar.

Consejos adicionales para prevenir la propagación de gérmenes:

Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.

Quédese en casa cuando esté enfermo para evitar contagiar a otras personas.

Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como teléfonos, picaportes e interruptores de luz.

Use una mascarilla si no se siente bien, especialmente en lugares públicos o concurridos, para evitar la propagación de gérmenes.

Al adoptar estos hábitos, ayuda a crear un entorno más saludable para usted y para quienes lo rodean.



**LA OFICINA DE
ADMINISTRACION DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX**

Lavar, enjuagar, secar: ¡manos limpias y felicidad!

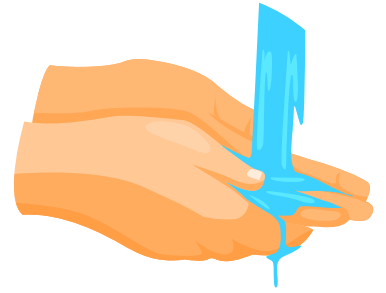
1

Abra el agua.



2

Mójate las manos.



3

Usa jabón.



4

Frota y restriega las manos juntas.



5

Canta el abecedario.



6

Enjuáguese las las manos.



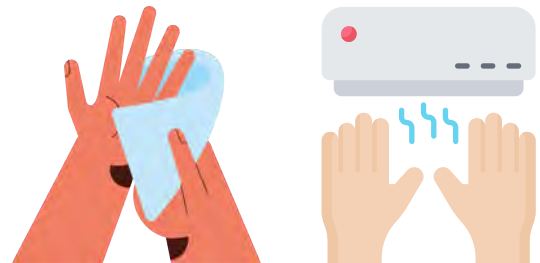
7

Cierra el grifo.



8

Sécate las manos.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*

La Junta de Comisionados del Condado

La Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex

Priorizando la salud del condado de Essex



Cúbrase para mantenerse sano:

Consejos para la tos



- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o el codo.

- Ofrecer un pañuelo a los demás si lo necesitan.



- Comprender la importancia de lavarse las manos después.



- Los gérmenes pueden propagarse fácilmente, así que cúbrete siempre al toser.

- Los hábitos saludables te protegen a ti y a los demás de enfermar.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*
La Junta de Comisionados del Condado
La Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex
Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 02: NUTRICIÓN QUE REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Para reforzar el sistema inmunológico, especialmente en niños desde el jardín de infantes hasta el 12.º grado, es esencial incorporar alimentos que fortalezcan la inmunidad y ayuden a combatir enfermedades, como los resfriados. Una nutrición adecuada, junto con un estilo de vida equilibrado, desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de un sistema inmunológico fuerte. Aquí se incluye una guía sobre nutrición para reforzar el sistema inmunológico de los niños, desglosada en nutrientes clave y opciones de alimentos.

Nutrientes clave para la salud inmunológica

Vitamina C: ayuda a estimular la producción de glóbulos blancos, que combaten las infecciones.

Alimentos: naranjas, fresas, kiwi, pimientos morrones, brócoli, tomates, espinacas y batatas.

Vitamina D: regula el sistema inmunológico y ayuda a combatir los patógenos.

Alimentos: leche fortificada, cereales fortificados, yemas de huevo, pescado graso (como salmón, atún y caballa) y exposición a la luz solar (importante para la síntesis de vitamina D).

Zinc: esencial para la producción y el funcionamiento de las células inmunitarias.

Alimentos: Pollo, carne de res, semillas de calabaza, frijoles, lentejas, anacardos, garbanzos y productos lácteos.

Probióticos: bacterias beneficiosas que favorecen la salud intestinal, que está estrechamente relacionada con el sistema inmunológico.

Alimentos: yogur, kéfir, kimchi, chucrut, miso y otros alimentos fermentados.

Antioxidantes: ayudan a combatir el estrés oxidativo y la inflamación, que pueden debilitar el sistema inmunológico.

Alimentos: bayas (arándanos, frambuesas, moras), espinacas, col rizada, nueces y semillas.

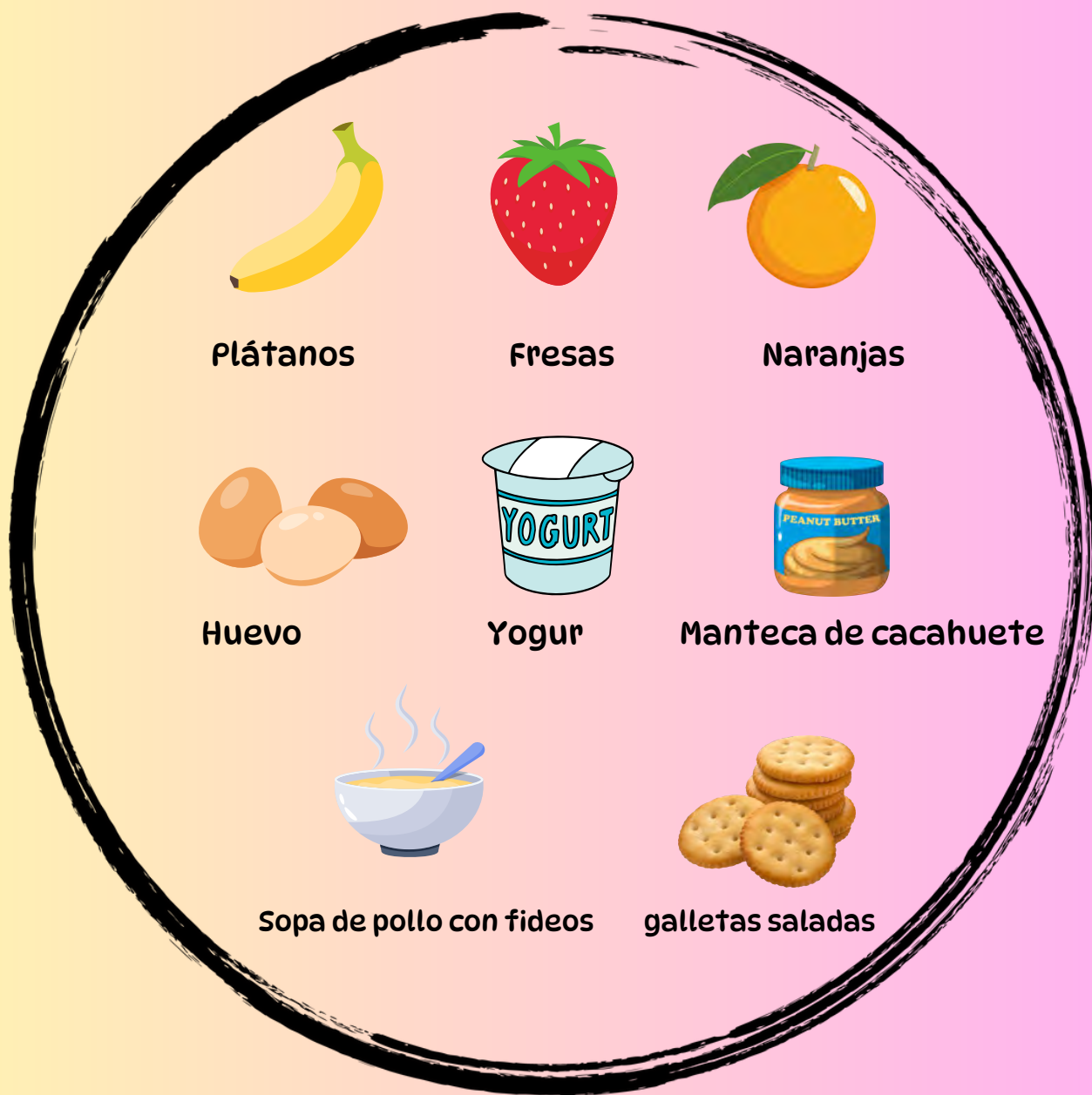
Ácidos grasos omega-3: ayudan a reducir la inflamación y a mejorar la respuesta inmunológica.

Alimentos: pescado graso (salmón, caballa, sardinas), nueces, semillas de chía y semillas de lino.



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

¡Combate los resfriados con estos alimentos súper saludables!



¡Estos alimentos pueden ayudarte a sentirte mejor cuando
estás enfermo!

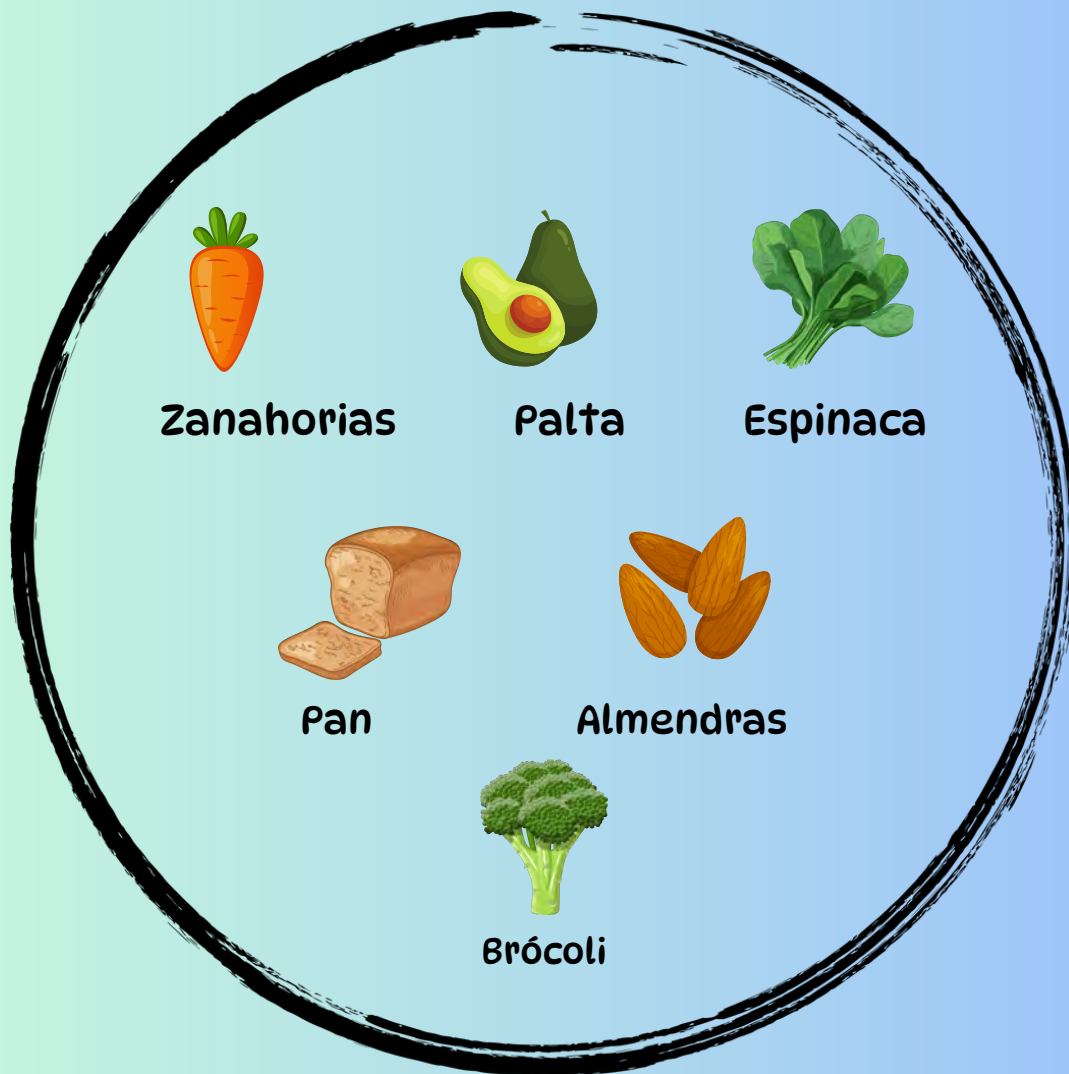


Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*
La Junta de Comisionados del Condado

La Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex
Priorizando la salud del condado de Essex



¡Mejore su sistema inmunológico con una nutrición adecuada!



Ciertos alimentos pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico. Si desea aprender a prevenir los resfriados, la gripe y otras infecciones, comience por ir al supermercado de su localidad. Planifique sus comidas para que incluyan estos estimulantes del sistema inmunológico.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*
La Junta de Comisionados del Condado
La Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex
Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 03: MANTENERSE ACTIVA PARA MANTENERSE SALUDABLE

Mantenerse activo es esencial para los niños y adolescentes desde el jardín de infancia hasta el 12° grado para promover la salud física, el bienestar mental y el éxito académico. La actividad física regular ayuda a fortalecer huesos, músculos y articulaciones, mejorando la salud cardiovascular y manteniendo un peso saludable, lo que puede prevenir la obesidad infantil. También fortalece el sistema inmunitario, ayudando al organismo a combatir las infecciones, y mejora la flexibilidad y el equilibrio para evitar lesiones.

Mentalmente, la actividad física tiene poderosos beneficios, reduciendo el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión. Libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y el sueño, que es crucial para la concentración y el rendimiento académico. Mantenerse activo también mejora la función cognitiva, aumentando la atención, la memoria y las habilidades de pensamiento crítico, lo que contribuye a obtener mejores resultados académicos. Además, el ejercicio regular refuerza la autoestima a medida que los niños dominan nuevas habilidades, fomentando la confianza en sí mismos.

Socialmente, las actividades físicas como los deportes o los ejercicios en grupo enseñan valiosas habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación y la cooperación. Ofrecen oportunidades para entablar amistades y desarrollar redes sociales. Además, mantenerse activo fomenta la disciplina, la responsabilidad y la fijación de objetivos, que son aptitudes importantes para la vida.

A largo plazo, mantenerse activo ayuda a inculcar hábitos saludables que pueden durar hasta la edad adulta. Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes y la artritis, y previene el sedentarismo, que está relacionado con diversos problemas de salud. La actividad física también es divertida y placentera, ya sea a través del deporte, el juego al aire libre o la danza, lo que garantiza que los niños se mantengan comprometidos y entusiasmados.

En resumen, la actividad física es vital para el crecimiento, la salud y el bienestar de niños y adolescentes. Favorece el desarrollo físico, mental y emocional, aumenta el rendimiento académico y ayuda a establecer relaciones sociales positivas. Al mantenerse activos, los niños y adolescentes adquieren hábitos saludables para toda la vida que sientan las bases de un futuro feliz y sano.



**LA OFICINA DE
ADMINISTRACION DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX**

Formas divertidas y creativas para que los niños se mantengan activos este invierno

Actividades de interior



Tener una fiesta de baile



Haciendo yoga para niños

Actividades al aire libre



Construyendo un muñeco de nieve con amigos



Dando un paseo con tu familia



Pruebe el patinaje sobre hielo o el trineo



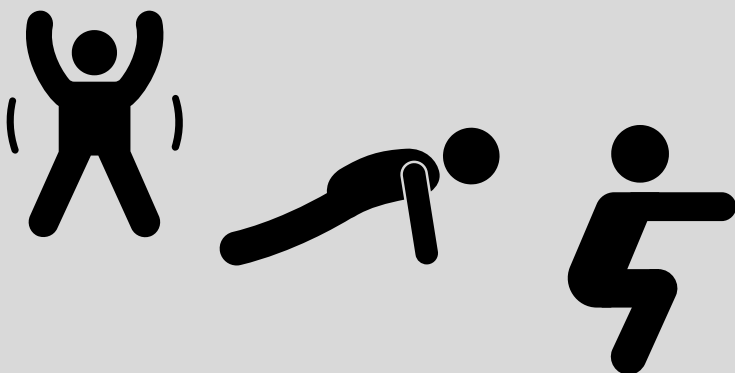
Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*
La Junta de Comisionados del Condado
La Oficina de Administracion de Salud Pública del Condado de Essex
Priorizando la salud del condado de Essex



Manténgase fuerte durante esta temporada de gripe y resfriados: ¡El poder del ejercicio para su salud!

Ejercicios en interiores:

Pruebe a hacer saltos de tijera, flexiones o sentadillas. Estos ejercicios pueden ayudarle a mantenerse en forma sin necesidad de salir al exterior.



Únase a un equipo deportivo:

Muchas escuelas ofrecen deportes de interior, como baloncesto o voleibol. Mantenerse activo con compañeros de equipo es una excelente manera de mantenerse saludable.



Estiramientos y yoga:

Los estiramientos y el yoga pueden ayudar a mejorar la flexibilidad, reducir el estrés y mantener fuerte el sistema inmunológico.



Ponte a prueba:

Establece pequeñas metas de actividad física, como hacer 10 flexiones o correr una distancia determinada. Haz un seguimiento de tu progreso y celebra tus logros.!



¡Estas actividades no sólo ayudan a que tu cuerpo se mantenga fuerte sino que también mantienen tu sistema inmunológico en óptimas condiciones para combatir enfermedades!



Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*
La Junta de Comisionados del Condado
La Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex
Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 04: DORMIR Y DESCANSAR LO SUFICIENTE

Dormir y descansar adecuadamente durante la temporada de gripe y resfriados es esencial para los niños y adolescentes, ya que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. El sueño favorece la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones, lo que permite que el sistema inmunológico funcione de forma óptima. Cuando los niños descansan, su cuerpo produce células inmunitarias que ayudan a protegerse contra los virus, lo que reduce la probabilidad de enfermarse o recuperarse más rápido.

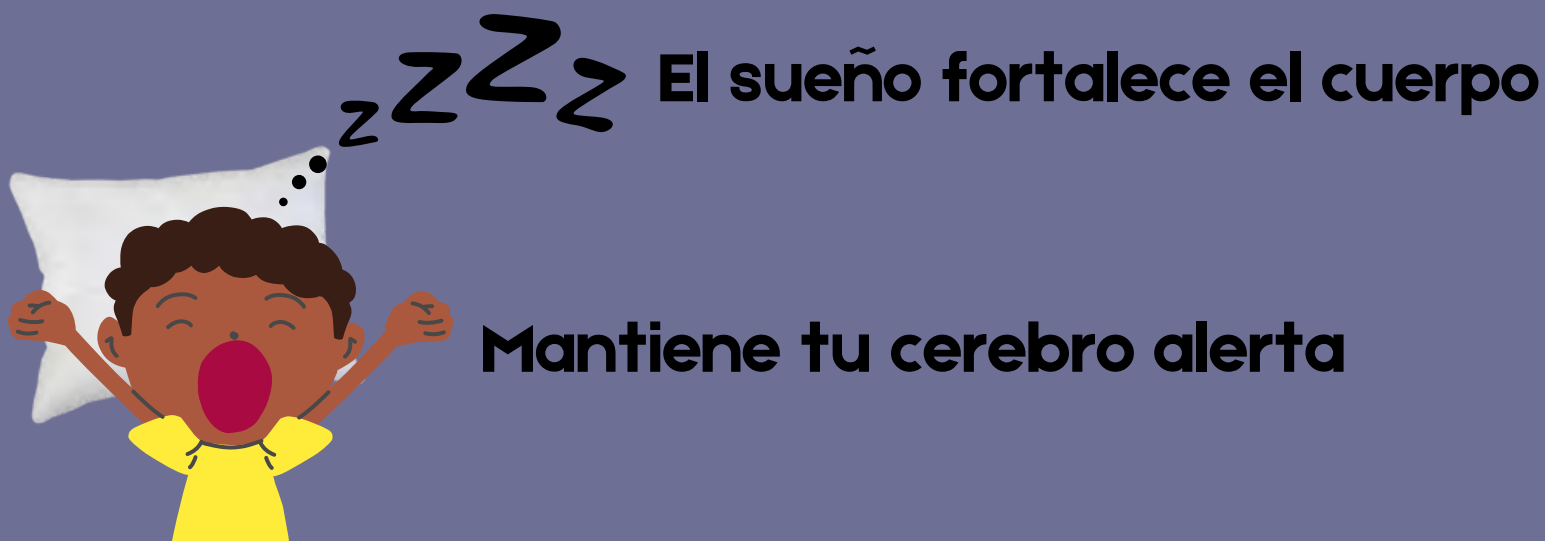
Además de reforzar la inmunidad, dormir lo suficiente mejora la salud y el bienestar general. El descanso ayuda a regular el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar la concentración, lo que es especialmente importante durante el año escolar. Los niños y adolescentes que duermen lo suficiente tienen más probabilidades de tener un mejor rendimiento académico y participar en actividades sociales y extracurriculares con energía y entusiasmo.

El sueño también favorece la recuperación física y mental. Cuando los niños y adolescentes descansan bien, experimentan mejores niveles de energía, mejor memoria y mayor concentración. El descanso adecuado es clave para mantener la resistencia física y el equilibrio emocional, especialmente durante la agitada y estresante temporada de gripe y resfriados, lo que les permite mantenerse más saludables y sentirse más resilientes.



**LA OFICINA DE
ADMINISTRACION DE
SALUD PÚBLICA DEL
CONDADO DE ESSEX**

Duerma bien y siéntase bien: ¡Manténgase fuerte y saludable!



Mantiene tu cerebro alerta

Te ayuda a sentirte feliz

Mejor humor, mejor día

Dormir te ayuda a crecer



Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*
La Junta de Comisionados del Condado
La Oficina de Administracion de Salud Pública del Condado de Essex
Priorizando la salud del condado de Essex



Duerma profundamente: ¡refuerce su sistema inmunológico con el descanso!



Asegurarse de que el cuerpo tenga la oportunidad de descansar y recuperarse del día es importante para que el sistema inmunológico funcione a pleno rendimiento. Cuando dormimos, nuestro cuerpo produce una proteína llamada citocinas, que atacan las infecciones y la inflamación, creando una respuesta inmunitaria.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., *Ejecutivo del Condado de Essex*
La Junta de Comisionados del Condado
La Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex
Priorizando la salud del condado de Essex

