

KIT DE HERRAMIENTAS PARA UN LUNES SALUDABLE: EDICIÓN DE FEBRERO DE 2026

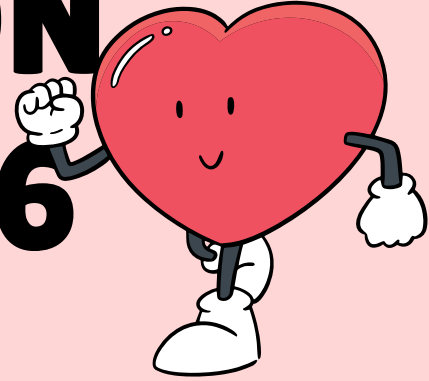


OFICINA DE GESTIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX



900 Avenida Bloomfield
Verona, Nueva Jersey 07044

MES DEL CORAZÓN AMERICANO 2026



Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos, un momento para generar conciencia sobre las enfermedades cardíacas (la principal causa de muerte en los Estados Unidos) y para fomentar hábitos saludables para el corazón en personas de todas las edades.

Las enfermedades cardíacas afectan a millones de personas y familias cada año, pero muchos factores de riesgo son prevenibles. El Mes del Corazón en Estados Unidos es una oportunidad para educar a nuestras comunidades sobre cómo pequeños cambios constantes en el estilo de vida pueden mejorar significativamente la salud cardíaca y el bienestar general.

Por qué es importante la salud del corazón

Las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares pueden verse afectados por factores como la hipertensión arterial, el colesterol alto, el tabaquismo, la diabetes, la inactividad física y la mala nutrición. Las disparidades en el acceso a la atención médica y a los recursos saludables pueden aumentar el riesgo, por lo que las iniciativas de educación y prevención son especialmente importantes en nuestras comunidades.

Formas de proteger su corazón

- Manténgase activo: intente realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana.
- Coma alimentos saludables para el corazón: elija frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y limite el sodio y los azúcares añadidos.
- Conozca sus números: controle periódicamente la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.
- Deje de fumar: fumar aumenta considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Controle el estrés: priorice el sueño, la relajación y el bienestar mental.
- Programe cuidados preventivos: Los chequeos de rutina pueden ayudar a detectar factores de riesgo de manera temprana.

Tome acción este febrero

Durante el Mes del Corazón Estadounidense, alentamos a las personas, familias y organizaciones a:

- Aprenda los signos y síntomas de un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.
- Compartir educación sobre la salud del corazón dentro de sus redes
- Participe en actividades y proyecciones de bienestar locales.
- Comprométete con un hábito saludable para el corazón que puedas mantener durante todo el año.

Nuestro compromiso

Mantenemos nuestro compromiso de promover la salud cardiovascular mediante la educación, la prevención y el acceso equitativo a los recursos. Trabajando juntos, podemos ayudar a reducir la carga de las enfermedades cardíacas y construir comunidades más saludables.

TABLA DE CONTENIDO

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
Lección 1: Entendiendo tu corazón	4
Folleto "Conoce a tu poderoso corazón" para los grados K-5	5
Folleto "Conoce a tu corazón" para los grados 6-12	6
Lección 2: Alimentando el corazón con opciones saludables	7
¡A los corazones felices les encanta la comida saludable! Folleto para niños de kínder a 5.º grado	8
Folleto "Come para tu corazón" para niños de 6.º a 12.º grado	9
Lección 3: Moviéndonos para un corazón más fuerte	10
¡A mover el corazón! Volante para K-5.º grado	11
Volante ¡Mueve el corazón! para 6.º a 12.º grado	12
Lección 4: Descanso, emociones y un corazón sano	13
Volante "Cuerpos tranquilos, corazones felices" para los grados K-5	14
Volante "Protege tu corazón" para los grados 6-12	15



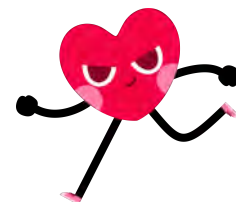


¿QUÉ ES LA CAMPAÑA LUNES SALUDABLE?

Si bien se nos anima a priorizar nuestra salud a diario, la campaña Lunes Saludable ofrece un repaso semanal. Lunes Saludable es una iniciativa de salud pública que anima a personas y organizaciones a comprometerse con hábitos más saludables cada lunes para prevenir enfermedades crónicas y desarrollar hábitos duraderos.

En el condado de Essex, la campaña Lunes Saludable se centrará en los niños y sus padres, ofreciendo un kit de herramientas semanal todos los lunes. Cada mes se destacará un nuevo tema, con temas apropiados para cada edad y relevantes para estudiantes de kínder a 12.º grado.

Bienvenido a la Campaña del Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de febrero, donde el enfoque es la salud del corazón.



LECCIÓN 01: CONOCE TU CORAZÓN

El corazón es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano y desempeña un papel fundamental en la salud general.

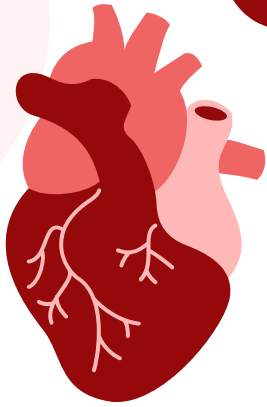
Es un músculo fuerte que bombea sangre continuamente por todo el cuerpo, suministrando el oxígeno y los nutrientes que las células necesitan para funcionar y sobrevivir. Todas las partes del cuerpo dependen del corazón, incluyendo el cerebro, los pulmones, los músculos y los órganos. Cuando el corazón funciona correctamente, el cuerpo tiene la energía necesaria para moverse, aprender, crecer y sanar. Comprender cómo funciona el corazón ayuda a los estudiantes a comprender por qué cuidarlo es esencial en cada etapa de la vida.

A medida que las personas se mueven, descansan y experimentan emociones, el corazón responde ajustando su velocidad. Durante la actividad física, el corazón late más rápido para suministrar más oxígeno a los músculos. Al descansar o dormir, el corazón se desacelera, manteniendo un flujo sanguíneo constante. Estos cambios naturales muestran cómo el corazón satisface las necesidades del cuerpo a lo largo del día. Aprender a observar estos cambios puede ayudar a los estudiantes a desarrollar conciencia de su propio cuerpo y a comprender cómo los hábitos diarios afectan la salud cardíaca.

Desarrollar conocimientos sobre el corazón anima a los estudiantes a ver la salud como algo que pueden influir en sus decisiones. Una comprensión temprana fomenta hábitos para toda la vida que protegen el corazón y promueven el bienestar general.



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



CONOCE TU PODEROSO CORAZÓN



¡Tu corazón es un músculo!

Bombea sangre por todo el cuerpo para que puedas:



Correr



Jugar



Pensar



Crecer



Dato curioso:
**¡Tu corazón late más de 100.000
veces al día!**



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



Conoce Tu Corazón

El corazón es un músculo poderoso que trabaja ininterrumpidamente para bombear sangre rica en oxígeno a todo el cuerpo. Esta sangre transporta oxígeno y nutrientes al cerebro, los músculos y los órganos para que funcionen correctamente.

Puntos clave:

- El corazón late más rápido durante la actividad.
- Un corazón fuerte apoya la energía y la concentración.
- El movimiento fortalece la función cardíaca

Consejo de salud:

- La actividad física regular favorece la salud del corazón.



Creado el: 1/8/2026

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: ALIMENTANDO EL CORAZÓN CON OPCIONES SALUDABLES

La nutrición es fundamental para mantener un corazón sano y fuerte. Los alimentos que consumimos proporcionan el combustible que el corazón necesita para funcionar eficientemente. Las frutas, las verduras, los alimentos integrales y las comidas equilibradas contienen nutrientes importantes que favorecen la circulación sanguínea y ayudan a proteger el corazón de daños. Beber suficiente agua también es esencial, ya que la hidratación facilita la circulación sanguínea por el cuerpo, reduciendo la carga sobre el corazón.

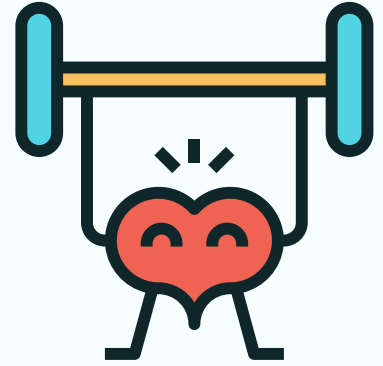
La elección de alimentos puede afectar los niveles de energía, el estado de ánimo y la concentración. Las dietas que incluyen una variedad de alimentos nutritivos ayudan a mantener una energía estable y una buena salud física en general, mientras que el consumo frecuente de alimentos ricos en azúcar, sal y grasas no saludables puede sobrecargar el corazón con el tiempo. Aprender cómo los alimentos impactan el corazón ayuda a los estudiantes a comprender la conexión entre la nutrición y la salud a largo plazo.

Desarrollar hábitos alimenticios saludables desde pequeños fomenta la toma de decisiones conscientes y favorece la salud cardiovascular a lo largo de la vida. Comprender que las decisiones pequeñas y constantes importan empodera a los estudiantes a participar activamente en el cuidado de su cuerpo.



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

¡Los corazones felices aman los alimentos saludables!



Los alimentos saludables ayudan a que tu corazón crezca fuerte y te dan energía para jugar.

Puntos clave:

- Las frutas y verduras ayudan a tu corazón



- Beber agua mantiene tu cuerpo saludable

- Los alimentos saludables te ayudan a sentirte bien



Consejo de salud:
Come alimentos con muchos colores.



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



!Come para cuidar Tu corazón!

Mensaje de aprendizaje:

Los alimentos que consumes tienen un impacto directo en la salud cardíaca. Los alimentos nutritivos ayudan a que tu corazón funcione eficientemente y favorecen un flujo sanguíneo saludable.

Por qué es importante:

Comer comidas equilibradas puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y favorecer la salud a largo plazo.

Puntos clave:

- Las frutas y verduras aportan fibra que favorece la salud de los vasos sanguíneos.
- Los cereales integrales ayudan a regular los niveles de colesterol.
- Limitar los alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas favorece la salud del corazón.



Consejo de salud:

Elija alimentos integrales y menos procesados siempre que sea posible.



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: MOVIÉNDONOS HACIA UN CORAZÓN MÁS FUERTE

La actividad física es una de las maneras más eficaces de promover la salud cardíaca. Cuando el cuerpo se mueve, el corazón trabaja con más fuerza para bombear sangre y transportar oxígeno a los músculos y órganos. Con el tiempo, el movimiento regular fortalece el corazón, permitiéndole trabajar con mayor eficiencia y con menos esfuerzo. Esto ayuda a mejorar la resistencia, los niveles de energía y la condición física general.

El movimiento puede adoptar muchas formas, como caminar, jugar, bailar, estirarse o participar en deportes organizados. La actividad física también favorece la salud mental y emocional al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la concentración. Incluso breves periodos de movimiento a lo largo del día pueden marcar una diferencia positiva.

Comprender que el movimiento no tiene por qué ser intenso ni competitivo fomenta la participación en todos los niveles. Incorporar la actividad física a la rutina diaria ayuda a desarrollar hábitos para toda la vida que protegen la salud cardiovascular y favorecen el bienestar general.

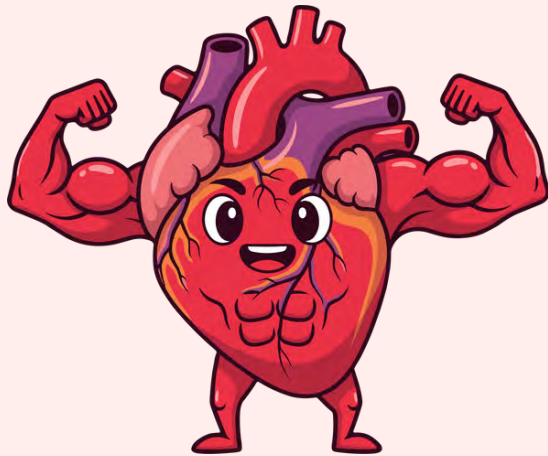


**LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE
SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX**

¡Pongamos nuestros corazones en movimiento!

Mensaje de aprendizaje:

Mover el cuerpo hace que el corazón esté más fuerte y más feliz.



Puntos clave

- Mover el cuerpo ayuda a fortalecer el corazón, al igual que el ejercicio ayuda a los músculos.
- Cuando te mueves, tu corazón bombea sangre para darle energía a tu cuerpo.

- Estar activo te ayuda a correr, saltar y jugar mejor.
- El movimiento puede ayudarte a sentirte feliz, tranquilo y concentrado.



- Jugar al aire libre, bailar y practicar deportes cuentan como ejercicio.
- Incluso breves ráfagas de movimiento ayudan a mantener el corazón sano



Creado el: 14/01/2026

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





¡Mueve tu corazón!

La actividad física fortalece el corazón y mejora la circulación. El movimiento regular ayuda al corazón a bombear sangre con mayor eficiencia y favorece la salud general.

**Por qué es importante:
El movimiento también
ayuda a controlar el estrés,
mejorar el sueño y mejorar
el estado de ánimo.**

3 PUNTOS CLAVE:

El ejercicio
ayuda a
reducir el
riesgo de
enfermedades
cardíacas.

El
movimiento
favorece tanto
la salud física
como la
mental.

Las
actividades
no necesitan
ser intensas
para ser
efectivas.



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



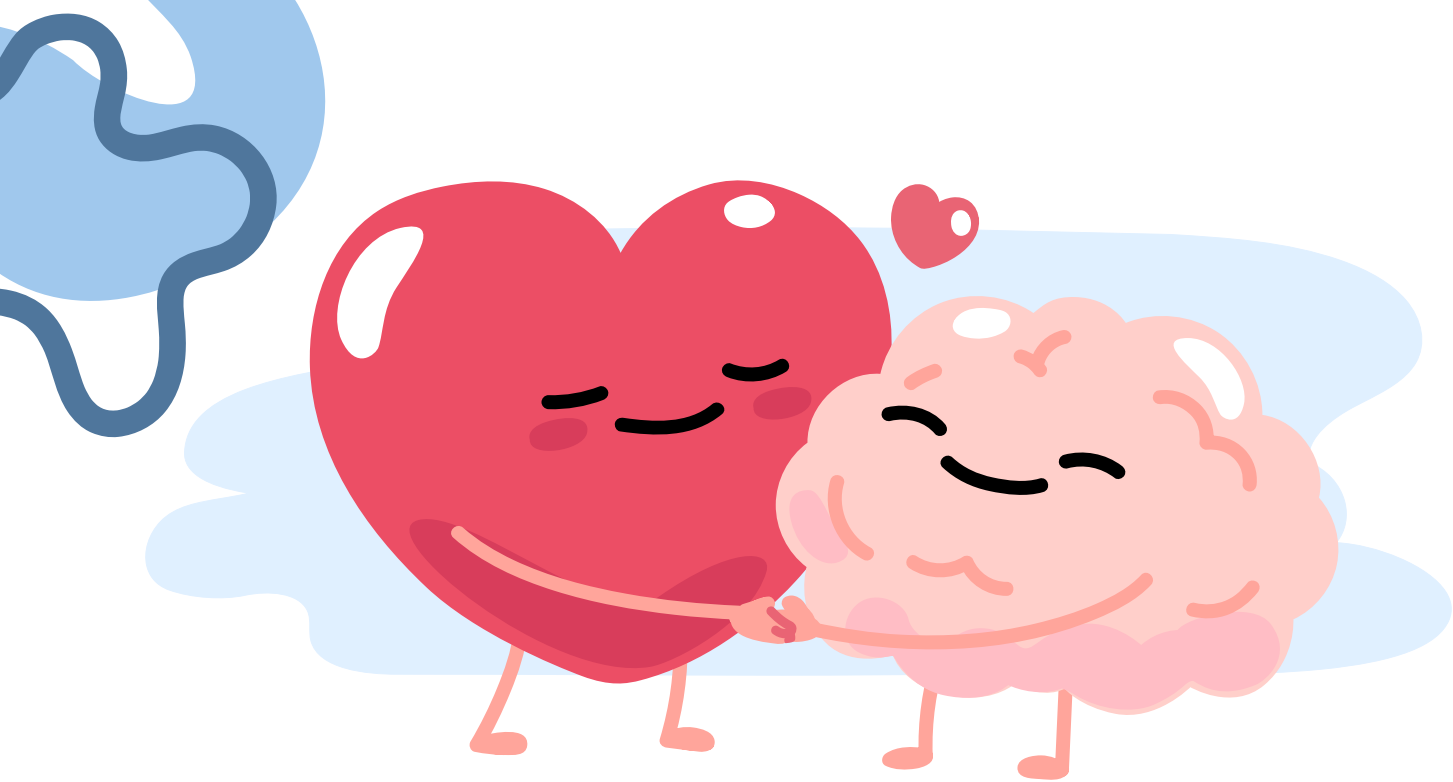
LECCIÓN 04: DESCANSO, EMOCIONES Y UN CORAZÓN SANO

La salud cardíaca está estrechamente relacionada con el descanso, el bienestar emocional y el manejo del estrés. Dormir permite que el corazón y el cuerpo se recuperen, se reparen y se preparen para el día siguiente. Sin suficiente descanso, el corazón debe trabajar más, lo que puede afectar los niveles de energía, la concentración y la salud general. Establecer rutinas de sueño saludables favorece el bienestar físico y mental.

Las emociones y el estrés también influyen en el funcionamiento del corazón. Las emociones fuertes pueden provocar cambios en la frecuencia cardíaca y la respiración, mientras que el estrés crónico puede sobrecargar el cuerpo. Aprender métodos saludables de relajación, como la respiración profunda, la atención plena, actividades tranquilas o hablar sobre los sentimientos, ayuda a mantener un ritmo cardíaco estable y un equilibrio emocional.

Comprender la conexión entre el descanso, las emociones y la salud cardíaca anima a los estudiantes a cuidar tanto su mente como su cuerpo. Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables favorece la salud cardíaca a largo plazo y promueve la resiliencia y el bienestar general.





CUERPOS TRANQUILOS, CORAZONES FELICES

Descansa y respira para ayudar a tu corazón.

El sueño y la tranquilidad ayudan a mantener el corazón sano.

Puntos clave:

- Dormir lo suficiente ayuda a que tu corazón descanse y se prepare para un nuevo día.
- Cuando te sientes tranquilo, tu corazón puede latir de forma saludable y constante.
- Tomar respiraciones profundas ayuda a que el cuerpo y el corazón se relajen.
- Hablar de tus sentimientos ayuda a mantener tu corazón y tu mente saludables.
- Las actividades tranquilas como leer, dibujar o escuchar música pueden ayudar a que tu corazón se sienta tranquilo.



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





PROTEGE TU CORAZÓN

La salud del corazón depende de más factores que la dieta y el ejercicio. El sueño, el manejo del estrés y la salud emocional juegan papeles importantes.

Por qué es importante:

El estrés crónico y la falta de sueño pueden suponer una tensión adicional para el corazón con el tiempo.

Puntos clave:

- Dormir lo suficiente ayuda a regular la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- El manejo del estrés favorece la salud cardíaca y mental.
- Las estrategias de afrontamiento saludables pueden proteger su corazón a largo plazo.



Consejo de salud:

Dedica tiempo al descanso, la relajación y a realizar actividades que te ayuden a sentirte tranquilo.



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

