MAYO CLINIC
HEALTH SYSTEM

Semana de **bienestar**

Wellness Week (Spanish)

El Sistema de Salud de Mayo Clinic está colaborando con tu escuela para reforzar los hábitos saludables en el salón de clases, en casa y en la comunidad.

Cada día de la semana se presentará un tema diferente para motivarte a tomar decisiones saludables. Entre los temas se incluyen una combinación de ideas sobre salud física, social y mental, todas con el objetivo de brindar apoyo a los niños sanos que están listos para aprender.

- Lunes **de atención plena**
- Martes **de sabores**
- Miércoles **de movimiento**
- Jueves **sin tecnología**
- Viernes **de amistad**



Lunes
de atención plena

Cuando tengas emociones intensas, tómate un minuto para respirar profundo, contar o jugar un juego rápido. Esto te ayudará a recuperar la calma y a pensar mejor qué hacer a continuación.

Escuela

Tómate un minuto, ya sea una o varias veces a lo largo de la jornada escolar, para respirar y contar del 0 al 15, y toma aire entre cada número.

También puedes tocar cada dedo con el pulgar de la misma mano (dos veces), balancear los pies del talón a la punta o escribir los números en una hoja de papel.

Casa

Muéstrale a un adulto lo que hiciste en la escuela y pídele que haga el ejercicio contigo. Piensa en una nueva forma de tener un "minuto de atención plena" y hagan la actividad juntos.

Martes
de sabores

Comer frutas y verduras de muchos colores es muy importante, ya que te aportan las vitaminas y minerales que necesitas para crecer fuerte, mantener tu corazón sano y tener toda la energía necesaria para jugar y aprender. Elegir frutas y verduras en lugar de refrigerios azucarados ayuda a que tu cuerpo se sienta bien.

Escuela

Crea un arcoíris que puedas comer. Usa al menos tres colores diferentes de frutas o verduras para hacer un diseño divertido, como un arcoíris, una flor o una carita sonriente. Comparte tu creación con la clase y explica cuál es tu fruta o verdura favorita.

Casa

Busca frutas y verduras en tu cocina; pueden ser frescas, congeladas o enlatadas, todas cuentan. Haz una lista de los colores que encuentres, por ejemplo, judías verdes, zanahorias naranjas, salsa de tomate roja. Habla con tu familia sobre por qué estos alimentos son buenos para tu cuerpo y cómo puedes incluirlos en tus comidas o refrigerios.

Miércoles
de movimiento

Empezar el día con un hábito saludable, como caminar, andar en bicicleta o usar un monopatín para ir a la escuela, es una parte muy importante para mantenerte sano. Hacer estas actividades también te ayuda a fortalecer tus músculos y huesos, te da más energía y te ayuda a concentrarte y aprender. Intenta hacer una hora de actividad física todos los días para sentirte más sano y aumentar tu confianza en ti mismo.

Escuela

Pregúntale a un adulto si hoy puedes ir caminando, en bicicleta o en monopatín a la escuela. Ten mucho cuidado y sigue las recomendaciones de seguridad, como usar casco y protecciones, cruzar por las sendas peatonales y utilizar caminos iluminados.

Casa

Esta noche, sal a caminar o andar en bicicleta con tu padre, madre, hermano o amigo. Si no puedes salir, ¡no pasa nada! Pon música divertida y baila al ritmo de tres de tus canciones favoritas para poner tu cuerpo en movimiento.

Jueves
sin tecnología

Reducir el tiempo frente a la pantalla ayuda a mejorar la concentración, la creatividad y las habilidades sociales. Además, te permite dormir mejor y mejorar la salud física y el bienestar general.

Escuela

Trabaja en un grupo pequeño para crear una historia breve entre todos. Primero, elige dónde ocurrirá la historia. Después, crea tus personajes y decide qué sucederá en la historia. Luego, escribe uno o dos párrafos. Cuando termines, lee tu historia o representa la escena ante la clase.

Casa

Aplica lo que aprendiste hoy y crea una historia divertida con tu familia o amigos.

Actividad extra: inventa un baile, una canción o un chiste divertidos para tu personaje durante la historia.

Viernes
de amistad

¡Ser amable ayuda a todas las personas! Ser amable con los demás puede hacerte sentir feliz y sano. Hacer cosas buenas por las personas también puede ayudarte a establecer vínculos positivos y contagiar la felicidad.

Escuela

Busca oportunidades para ser servicial y amable.

Mantén la puerta abierta para los demás.

Comparte con los demás.

Invita a alguien que esté solo a sentarse contigo a la hora del almuerzo o a participar en un juego o una actividad durante el recreo.

Elogia a tus compañeros de clase cuando hagan algo bien. Recuerda siempre decir "por favor" y "gracias".

Casa

Haz una tarea del hogar sin que te la pidan.

Escribe una nota breve a cada miembro de tu familia para decirles qué los hace especiales.

Jueguen juntos un juego de mesa.

©2026 Mayo Foundation for Medical Education and Research.

MC4484-328SPrev0626