

HEALTH MONTH Mes de la Salud

MAYO 2025

CEIP MIGUEL DE CERVANTES

Health Month

Living Healthy, Active, Happy Lives. Together.

 ThePhysicalEducator.com



Health Month

PHYSICAL ACTIVITY WEEK

 ThePhysicalEducator.com



Health Month

MENTAL HEALTH WEEK

 ThePhysicalEducator.com



Health Month

HEALTHY NUTRITION WEEK

 ThePhysicalEducator.com



Health Month

RESTFUL SLEEP WEEK

 ThePhysicalEducator.com

HEALTH MONTH CALENDARIO Y TEMAS

El Mes de la Salud es una celebración de un mes de vida saludable y activa que se llevará a cabo en el mes de mayo.
El Mes de la Salud se divide en cuatro temas y a cada tema se le asigna su propia semana en mayo.



WEEK ONE

PHYSICAL ACTIVITY

Learn about the
benefits of daily
physical activity
and what MVPA
feels like!



WEEK TWO

MENTAL HEALTH

Learn strategies
that can help you
improve and/or
maintain your
mental health!



WEEK THREE

HEALTHY NUTRITION

Learn how to
make healthy
meal decisions
with the Canadian
Food Guide!



WEEK FOUR

RESTFUL SLEEP

Learn about the
benefits of sleep &
strategies that will
help you get a
good night's sleep!

Semana 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Health Month

Part Two: Physical Activity Week



Physical activity and Health: Objetivos/Propuestas 6-12 mayo

- ✓ Puedo enumerar algunos de los beneficios de la participación regular en actividad física.
- ✓ Puedo describir cómo se siente la actividad física de moderada a vigorosa (MVPA).
- ✓ Puedo planificar 60 minutos de MVPA diarios



Health Month

PHYSICAL ACTIVITY WEEK

ThePhysicalEducator.com



Todos los profesores y el personal usaron ropa deportiva durante toda la semana ¿Por qué ropa deportiva? caminata a la hora del almuerzo, una sesión de yoga en el recreo o una carrera después de la escuela al eliminar una de las barreras que a veces pueden interponerse en el camino.

ASAMBLEA lunes 5 DE MAYO :

Benefits, Tábita 10". APP SECONDS PRO



Bingo familiar: Ayudar a familias a estar juntas y exponer fotografías en centro escolar.



Rastreador de MVPA: Plan y seguimiento de actividad física semanal, incluida la del colegio. RUNNING EN COTO 5º..

Physical activity and Health: Objetivos/Propuestas 5-9 mayo

- ✓ Puedo enumerar algunos de los beneficios de la participación regular en actividad física.
- ✓ Puedo describir cómo se siente la actividad física de moderada a vigorosa (MVPA).
- ✓ Puedo planificar 60 minutos de MVPA diarios



Health Month

**PHYSICAL
ACTIVITY WEEK**

ThePhysicalEducator.com



:TALLERES CRUZ ROJA : Diferentes cursos



SEMANA 2: Mental health y banderas rojas

Cómo detectar señales de alerta de bienestar entre compañer@s y alumñ@s

Overwhelm:abrumado/a

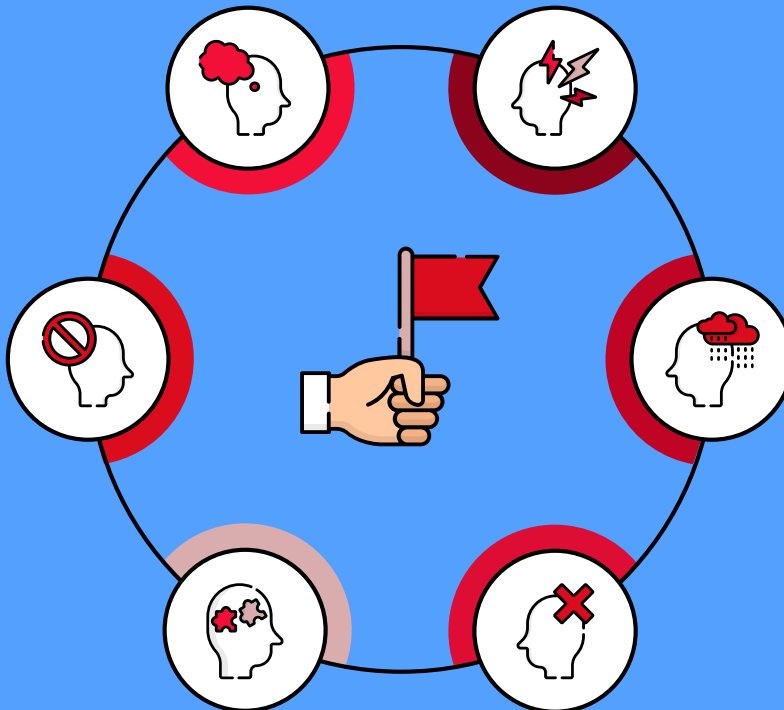
La situación nos sobrepasa

Withdrawing:aislarse

Tendencia a retirarse y a aislarse del resto

Trouble thinking: dificultades pensar

Tenemos más problemas para pensar con claridad



Irritable:Irritabilidad

Nos irritamos con facilidad, en ocasiones sin sentido

Sadness:tristeza

Tendencia a melancolía y tristeza ya no ocasionalmente

Poor memory:mala memoria

Nos falla la memoria

Mental health red flags

Anxiety red flags: Banderas rojas ansiedad

Warning signs: Signos de alerta	What to do: Qué hacer
 Feeling sad for more than two weeks Tristeza que dura más de dos semanas	- Hacer ejercicio físico 15'-30' diarios - Cuida alimentación. - Identifica problemas - Exprésate - Piensa en positivo-
 Severe mood swings Cambios bruscos de humor	- Establecer una serie de rutinas calmantes - Saber cuándo alejarse - Pensar antes de hablar - Descansar
 Low energy to do activities baja energía para actividades	- Apostar por hábitos saludables - Cuidar de uno mismo - Aprender a decir que no

Mental health red flags

Behavioral red flags: Banderas rojas de comportamiento



Control issues

Problemas de Autocontrol

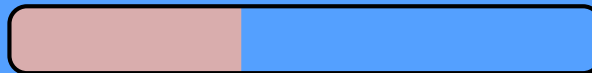


45%



Irritability

Estado emocional con temperamento explosivo.

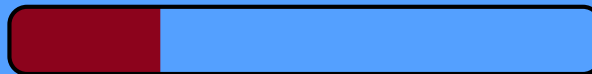


39%



Addiction problems

Problemas de adicción



26%



Instability in life circumstances

Inestabilidad en circunstancias cotidianas de la vida

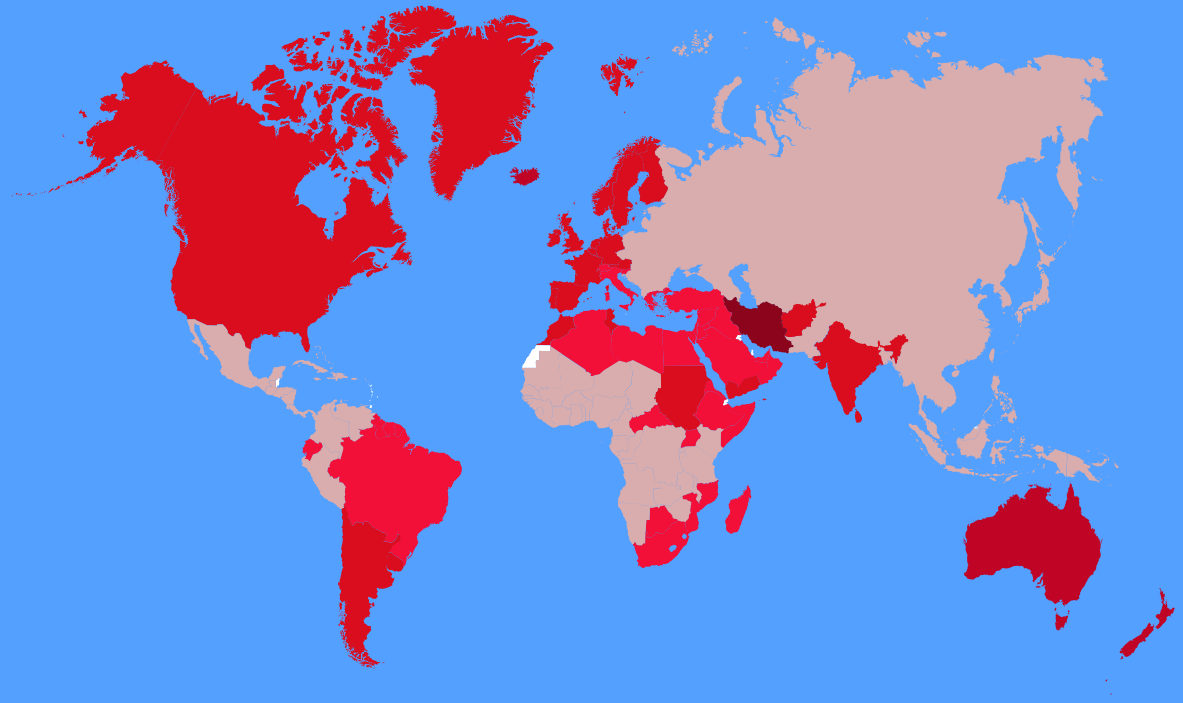
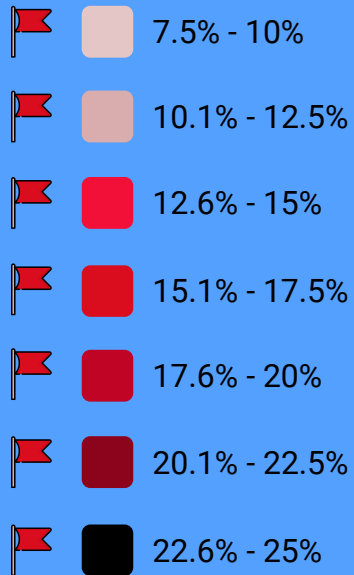


15%



Mental health red flags

Porcentaje de población con trastornos de salud mental



Mental health red flags

Suicidalidad en la enfermedad mental



Depression

- Depresión



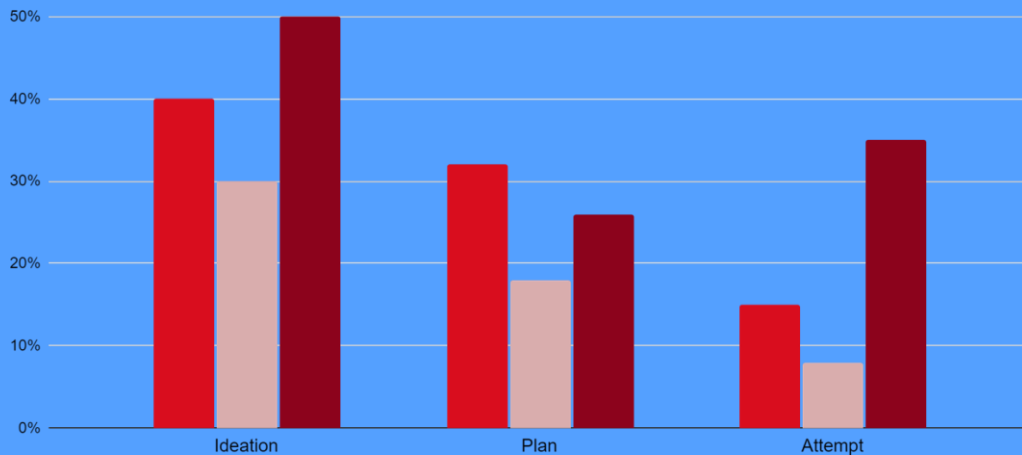
Anxiety

- Ansiedad



Eating disorder

- Desorden alimenticio:
bulimia, anorexia.



Depression



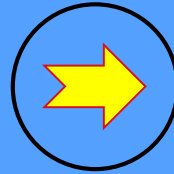
Anxiety



Eating disorder

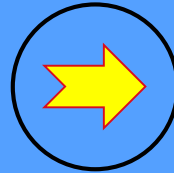
Mental Health: Objetivos y Propuestas 12-16 mayo

- ✓ Puedo definir la Salud mental con mis propias palabras.
- ✓ Puedo definir la salud mental como una de las dimensiones del bienestar.
- ✓ Puedo enumerar algunas herramientas para mantener/mejorar mi salud mental

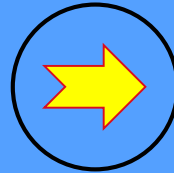


MINDFULLNESS PARA ALUMN@S Y PROFESOR@S.

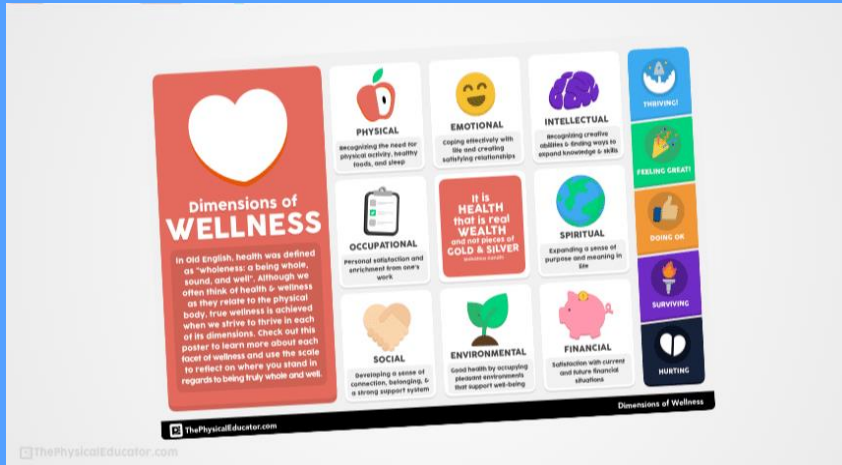
COSMIC KIDS YOGA AT HOME
Test screening mental
TALLER CRUZ ROJA ODS:



DIARIOS DE GRATITUD: Estos avisos incluyeron desde hacer una lista de las cosas que a los estudiantes les encantan de sí mismos, nombrar a las personas a las que pueden acudir cuando necesitan apoyo, hasta resaltar los mejores momentos de su semana.

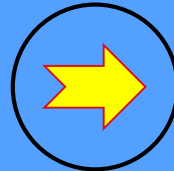
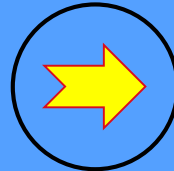
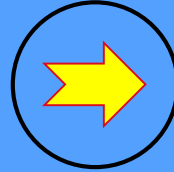


ACTOS DE BONDAD AL AZAR: Los alumnn@s a través de unas tarjetas, anotan actos de bondad que han visto en los demás a lo largo de semana.



Mental Health: Objetivos y Propuestas

- ✓ Puedo definir la Salud mental con mis propias palabras.
- ✓ Puedo definir la salud mental como una de las dimensiones del bienestar.
- ✓ Puedo enumerar algunas herramientas para mantener/mejorar mi salud mental

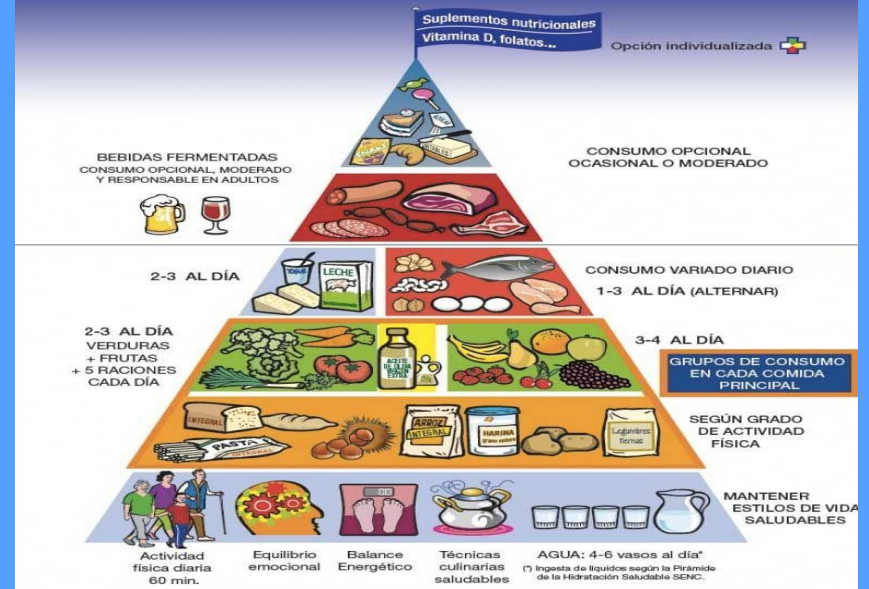


SEMANA 3: NUTRICIÓN Y SALUD 19-23 mayo

Health Month

Part Four: Nutrition Week

Pirámide de la Alimentación Saludable



SEMANA 3: NUTRICIÓN Y SALUD



HABITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES PARA NIÑOS

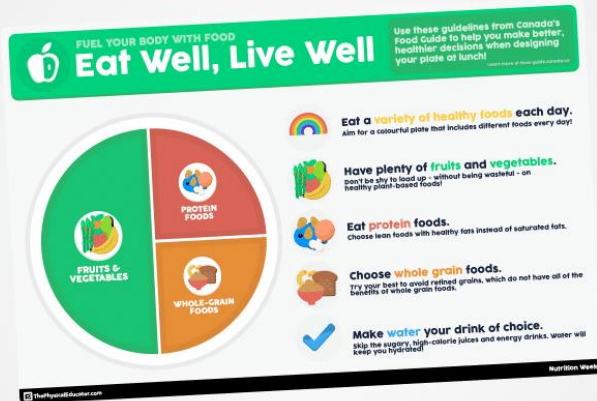


- Toma más agua natural.
- Alimentación variada que incluya todos los grupos.
- Come granos enteros o productos integrales. Evita harinas refinadas y productos con azúcar.
- Incrementa el consumo de frutas. Mínimo dos al día.
- Incrementa el consume de verduras en especial las de hoja verde.
- Experimenta con la proteína. Varía entre proteínas vegetales y fuentes animales.
- Come menos productos industrializados (empacados)
- Duerme de 8 a 10 horas al día.
- Actíivate y haz ejercicio de forma regular.



Healthy Nutrition: Objetivos y Propuestas

- ✓ Puedo planificar desayunos y almuerzos saludables
- ✓ Puedo enumerar y poner en práctica hábitos alimenticios marcados por AESAN(Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición).



INSTRUCCIONES FAMILIAS SEMANA: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, COCINAR JUNTOS, ORGANIZAR CENA SOCIAL FAMILIAR/AMIGOS.
TALLER CRUZ ROJA:



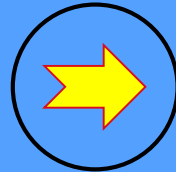
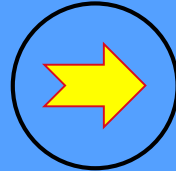
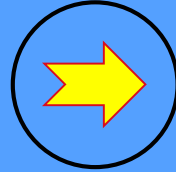
TALLER FISIOTERAPIA: Hábitos posturales
Desayunos saludables profes
Recetas profes picnic viernes 23



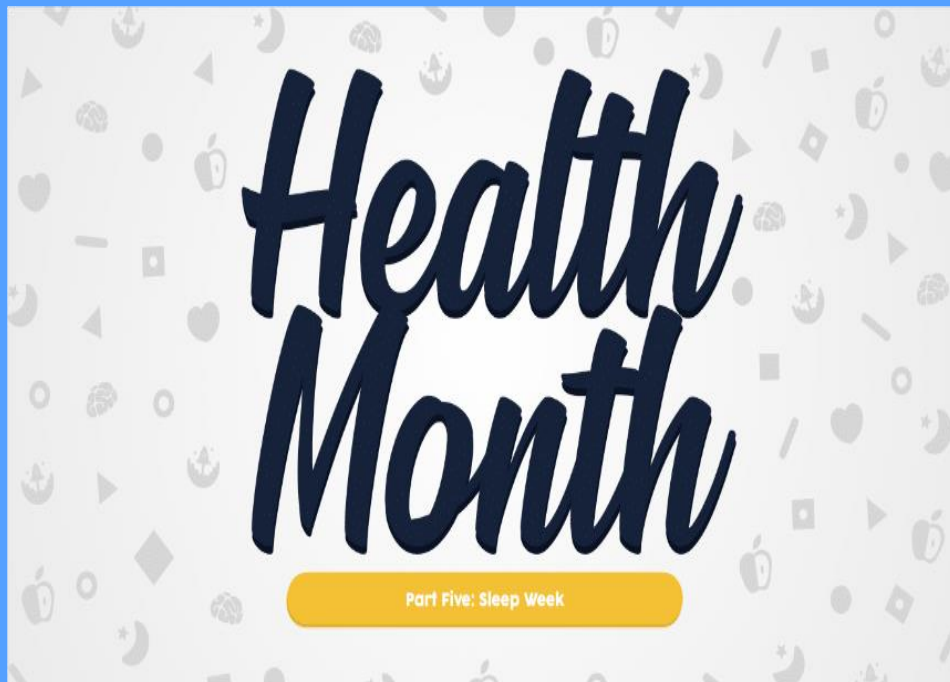
WHAT IS MY PEE TELLING ME: QUÉ ME DICE MI ORINA? Beneficios e importancia de mantenerse correctamente hidratad@.

Healthy Nutrition: Objetivos y Propuestas

- ✓ Puedo planificar desayunos y almuerzos saludables
- ✓ Puedo enumerar y poner en práctica hábitos alimenticios marcados por AESAN (Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición).



SEMANA 4: SUEÑO Y SALUD 26-30 mayo



SEMANA 4: SUEÑO Y SALUD

HIGIENE DEL SUEÑO

DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR



VS



LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:

- Energía
- Atención
- Creatividad
- Memoria
- Rendimiento
- Menos Accidentes

Entre un 6 y un 21 % de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.



VS



Pautas a tener en cuenta antes de dormir:

- Basketball VS Alarm clock
- Lightbulb VS Bed
- TV VS Laptop

Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.



Depósito legal: M-31634-2017
NºPO (en línea): 272-17-005-7
NºPO (papel): 272-17-005-1



HABITOS SALUDABLES



SUEÑO Y DESCANSO: Objetivos y Propuestas

- ✓ Puedo discutir y analizar los beneficios de dormir bien por la noche
- ✓ Puedo enumerar e implementar Hábitos de sueño saludables



DEAR: Drop everything and rest/Déja todo y descansa. 15´Tras Recreo. Cuatro opciones: Siesta energética, Leer un libro, Meditar o aburrirse.

O sólo Meditación a través de app CALM:
<https://www.calm.com/es/schools>



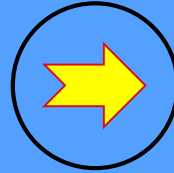
HOJA DE TRUCOS SUPER SLEEP : 6 trucos/estrategias para mejorar calidad del sueño. Reflexión conjunta con familias.



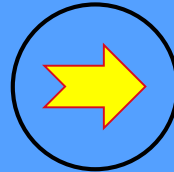
PIJAMA DAY: Viernes de Mayo. Dormir en colegio. Propuesta AMPA 24 mayo.

SUEÑO Y DESCANSO: Objetivos y Propuestas

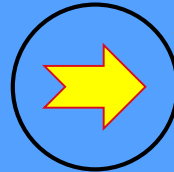
- ✓ Puedo discutir y analizar los beneficios de dormir bien por la noche
- ✓ Puedo enumerar e implementar Hábitos de sueño saludables



Empty rounded rectangular box for notes or discussion.



Empty rounded rectangular box for notes or discussion.



Empty rounded rectangular box for notes or discussion.

EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN :Comunidad Escolar saludable

