



NO TEMAS, basta que tengas

fe

Mc 5, 36

«Campaña de salud Mental»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Lunes 27: “¡Que importante es el descanso!”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

Buenos días chicos,

¿Qué tal habéis descansado?

¿Bien? ¿Seguro?

Pues genial, porque descansar bien es súper importante. Nuestro cuerpo, cuando nos levantamos después de una noche de descanso, está a tope de energía y eso nos permite hacer muchas cosas: jugar, aprender en el cole, ayudar en casa, disfrutar de la familia... y cuando la vamos gastando, llega la noche, nos vamos a la cama y cargamos nuestro cuerpo de energía otra vez mientras tenemos sueños bonitos para al día siguiente, volver a empezar.



Somos como un teléfono móvil, después de estar funcionando todo el día, llega la noche y lo ponemos a cargar para que esté a tope al día siguiente.



2. Reflexiono y comparto:

¿Por qué debemos dormir?

¿Entendemos ahora porque es importante un buen descanso?

3. Rezo:

Señor, gracias por cuidarme siempre; ayúdame a descansar bien cada noche, a hablar contigo antes de dormir y a sentirte conmigo en mis sueños. 🌙

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.



«Campaña de salud Mental»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Martes 28: “Dormir bien, importa”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

Buenos días chicos,

¿Recordáis que ayer hablábamos sobre la importancia del descanso, de dormir?

Pues no solo es importante dormir, sino que hay que dormir bien.

¡Sí, sí! se puede dormir mal...

¿Queréis saber truquitos para dormir bien? Os los contamos:

Esto NO



Esto SI



2. Reflexiono y comparto:

Con estos trucos sencillos, conseguiremos un buen descanso y al día siguiente estaremos preparados y con mucha energía para comenzar un nuevo día.

3. Rezo:

Señor, te doy gracias por este día que empieza y por todo lo que me has regalado; acompáñame cada noche al cerrar los ojos, dame paz en mi descanso y enséñame a confiar en Ti en cada momento. Quédate conmigo esta noche y lléname de tranquilidad y dulces sueños.

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.



NO TEMAS, basta que tengas

fe

Mc 5, 36

«Campaña de salud Mental»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Miércoles 29: Jugar también es salud

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

Jugar es una de las cosas más importantes para los niños. Cuando jugamos, no solo nos divertimos, también aprendemos muchas cosas sin darnos cuenta. Nuestro cuerpo se mueve cuando corremos, saltamos o bailamos, y eso nos ayuda a estar fuertes y sanos.

Cuando jugamos con otros, aprendemos a compartir, a esperar nuestro turno y a ayudarnos. Y cuando jugamos, nuestro corazón se pone contento, porque estamos haciendo algo que nos gusta.



Por eso, jugar cada día es muy bueno: nos ayuda a crecer, a sentirnos bien y a estar felices.

2. Reflexiono y comparto:

Yo tengo derecho a jugar_Cantajuego

- ¿A qué te gusta jugar?
- ¿Prefieres jugar solo o con amigos?
- ¿Cómo te sientes cuando juegas?

3. Rezo

Señor, gracias por regalarnos el juego y la alegría.
Gracias por nuestros amigos, con los que compartimos y aprendemos.
Ayúdanos a jugar con respeto, a cuidar a los demás y a incluir a todos.
Enséñanos a disfrutar de los momentos de juego y a ser niños felices.
Y ayúdanos también a dar gracias por todo lo bueno que tenemos. Amén

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.



«Campaña de salud Mental»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Jueves 30: ¿Qué le pone contento a mi cuerpo?

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

A veces usamos pantallas para ver dibujos o jugar, y eso puede ser divertido. Pero cuando estamos mucho tiempo con pantallas, nuestro cuerpo se cansa y necesita descansar.

Hay cosas que nos ayudan a estar bien, como jugar, movernos, leer cuentos o descansar tranquilos. Y hay otras cosas que, si hacemos mucho, no nos ayudan tanto.

Hoy vamos a pensar: ¿qué cosas son buenas para mí y cuáles no me ayudan a descansar?

2. Reflexiono y comparto:

- ¿Qué cosas te hacen sentir bien y contento?
- ¿Qué cosas te dejan más cansado?

Actividad

Hoy vamos a hacer algo entre todos los niños. En nuestro cole tenemos un mural de orientación con una nueva estantería y una papelera.

A cada clase le han tocado 3 o 4 dibujos. Vamos a mirarlos juntos y pensar:

¿Esto me ayuda a estar bien o me cansa mucho?

Si es algo bueno para mí, lo vamos a pegar en la estantería .

Si es algo que no me ayuda, lo vamos a tirar a la papelera .

Entre todas las clases iremos llenando la estantería con cosas buenas para nosotros.
¡Así aprenderemos a cuidarnos mejor!

3. Rezo:

Señor, ayúdame a elegir lo que me hace bien.
Enséñame a cuidar mi cuerpo y a descansar de verdad.
Ayúdame a elegir jugar, moverme y hacer cosas buenas para mí.
Gracias por todo lo que me ayuda a estar feliz. Amén.

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.