

«Descansar también es cuidarse»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Lunes 27: “¿Por qué necesitamos descansar?”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

A veces pensamos que descansar es perder el tiempo, pero no es así. Nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan parar para poder seguir. Igual que un móvil necesita cargarse, nosotros necesitamos descansar para sentirnos bien. Cuando dormimos poco o no paramos, nos cuesta concentrarnos, nos cansamos más y nos sentimos peor. Don Bosco también enseñaba a cuidar el cuerpo y el corazón, sabiendo cuándo era momento de actuar... y cuándo de descansar.



2. Reflexiono y comparto:

Escucha la canción: [ENLACE](#).

Esta canción muestra cómo nos sentimos cuando tenemos energía y estamos bien.

- ¿Descanso lo suficiente cada día?
- ¿Cómo me siento cuando no duermo bien o estoy muy cansado/a?

(Se puede dar un momento de silencio antes de compartir)



3. Rezo:

Señor, ayúdame a escuchar mi interior con tranquilidad,
a comprender lo que siento y a actuar con sabiduría.

Que no tenga miedo de mirarme por dentro. Amén.

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.

«Descansar también es cuidarse»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Martes 28: “Dormir bien importa”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

Dormir bien es muy importante para crecer, aprender y estar de buen ánimo. Los niños y niñas necesitamos muchas horas de sueño para rendir bien en el cole y sentirnos felices. Tener buenos hábitos, como acostarnos a la misma hora o evitar pantallas antes de dormir, nos ayuda a descansar mejor. Cuidar nuestro sueño es una forma de querernos.

Este vídeo nos enseña la importancia de un sueño reparador: [La importancia del sueño](#).

2. Reflexiono y comparto:

- ¿A qué hora me suelo acostar?
- ¿duermo lo suficiente?
- ¿Qué podría cambiar para descansar mejor?

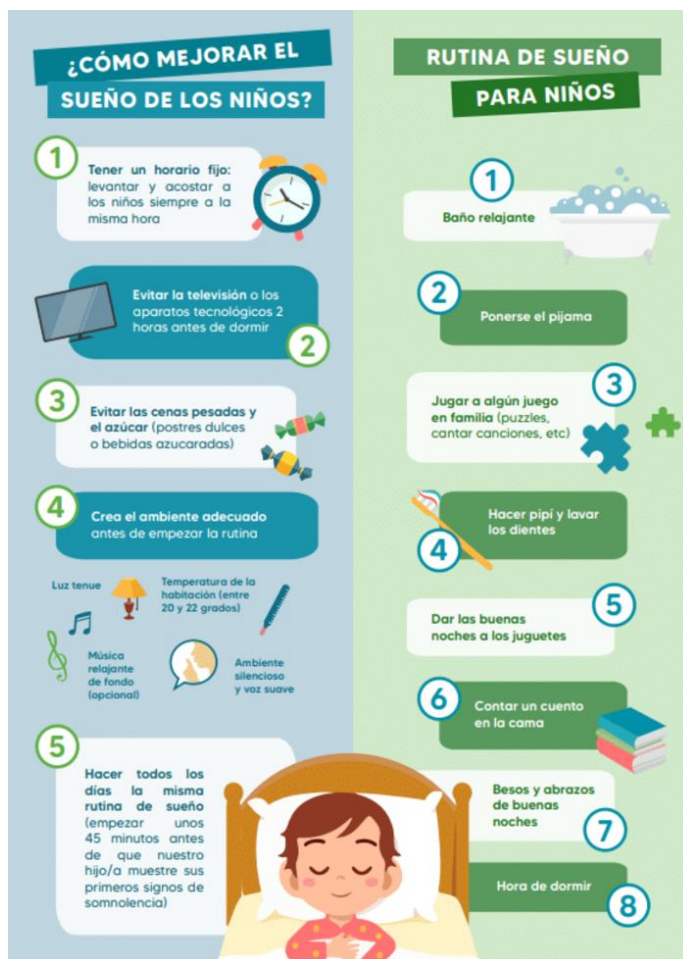
3. Rezo:

Señor, enséñame a confiar en los demás,

a no encerrarme en mis problemas y a abrir mi corazón.

Hazme también disponible para acompañar a quien lo necesite. Amén.

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.





«Descansar también es cuidarse»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Miércoles 29: “Pantallas y descanso”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

Las pantallas forman parte de nuestra vida, pero es importante aprender a usarlas bien. Cuando usamos móviles, tablets o televisión durante mucho tiempo, especialmente antes de dormir, nuestro descanso empeora. Nuestro cerebro necesita tranquilidad para poder relajarse. Elegir cuándo y cuánto usamos las pantallas también es cuidar nuestra salud mental.

CUIDAR TU SALUD MENTAL ES CUIDAR DE TI MISMO



HABLA

Expresa tus emociones.



DUERME

Descansa lo suficiente.



MUÉVETE

Haz ejercicio.



CONÉCTATE

Pasa tiempo con seres queridos.



DESCONÉCTATE

Tómate un respiro de las pantallas.



PIDE AYUDA

No temas buscar apoyo profesional.

2. Reflexiono y comparto:

- ¿Cuánto tiempo paso con pantallas cada día?
- ¿Las uso antes de dormir? ¿cómo me afecta?

3. Rezo:

Hoy te digo, Jesús: Confío en ti.

Porque siempre me cuidas.

Porque siempre me acompañas también en lo pequeño.

Porque me ayudas a elegir lo que me hace bien.

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.



NO TEMAS, basta que tengas

fe

Mc 5, 36

«Descansar también es cuidarse»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Jueves 30: “El ocio también es salud”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

No todo es estudiar o hacer tareas. También necesitamos tiempo para jugar, reír, hacer deporte o estar con otras personas. El ocio es importante porque nos ayuda a relajarnos y a sentirnos bien.

El movimiento, como el deporte o simplemente caminar, también nos ayuda a liberar emociones que nos pesan. Cuando encontramos un equilibrio entre nuestras responsabilidades, el descanso y la actividad física, vivimos con más alegría y bienestar.



2. Reflexiono y comparto:

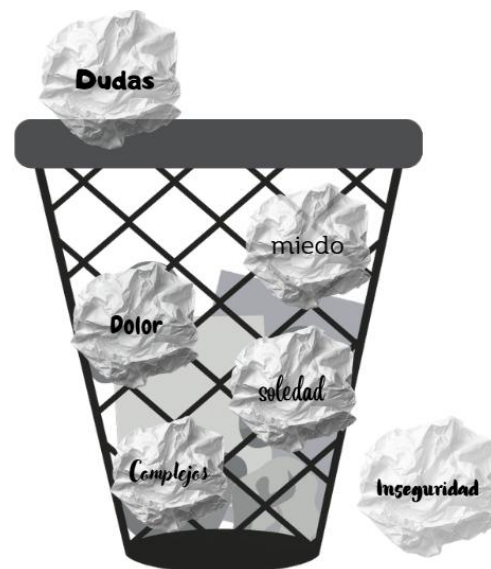
1. Papelera de lo que nos pesa

Vamos a hacer una actividad por grupos. Cada persona del grupo va a pensar en cosas que a veces le hacen sentir mal: inseguridades, miedos, estrés, comparaciones...

- Cada uno/a escribe una o dos en un papel.
- Después, dentro del grupo, podéis comentar cómo nos hacen sentir esas cosas.

Cuando estéis listos, todo el grupo se levanta y tira los papeles a la “papelera grande” que hay en el pasillo.

Muchas veces, cuando hacemos ejercicio o nos movemos, también estamos soltando este tipo de emociones.





NO TEMAS, basta que tengas

fe

Mc 5, 36

2. Estantería de lo que nos hace bien

Cada grupo va a crear un título de un libro para nuestra estantería del pasillo.

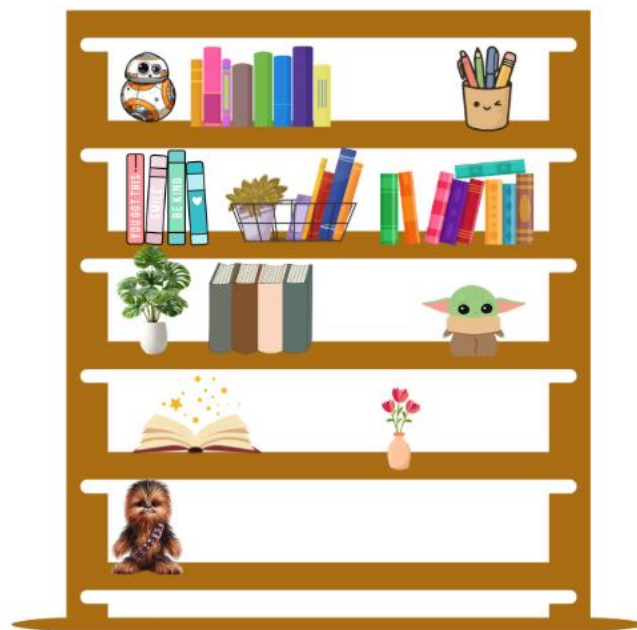
En el **lomo del libro** vais a escribir una idea corta que represente algo que ayuda a sentirse bien. Puede ser:

- una emoción positiva (alegría, calma, confianza...)
- una cualidad (valentía, esfuerzo, amistad...)
- una actividad que os haga sentir mejor

También podéis incluir **actividades de movimiento o deporte**, por ejemplo:

- “Salir a caminar”
- “Jugar con amigos”
- “Bailar”
- “Hacer deporte”

Cuando coloquéis los libros en la estantería, pensad en esto:



“Esta estantería representa todo lo que podemos ‘usar’ cuando no estamos bien. Igual que elegimos un libro, podemos elegir apoyarnos en estas cosas para sentirnos mejor.”

3. Rezo:

Hoy te digo, Jesús: **Confío en ti.**
Porque siempre me cuidas
Porque siempre me proteges a través de otras personas
Porque... (Damos la palabra a los alumnos: ¿Qué más quieres decirte?)

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.