



«SALUD MENTAL: Descansar también es cuidarse»

Buenos días del 27 al 30 de abril de 2026

Lunes 27 de abril: “¿Por qué necesitamos descansar?”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:



Dormir es una necesidad básica de nuestro cuerpo, igual que comer o beber agua. Cuando no dormimos lo suficiente, el cuerpo y la mente no descansan lo necesario y eso se nota al día siguiente: estamos más cansados, nos enfadamos con facilidad y todo nos cuesta más. Además, dormir poco no solo afecta a cómo nos sentimos, sino también a cómo pensamos y actuamos. Por eso, descansar bien es fundamental para estar bien física y emocionalmente.

2. Reflexiono y comparto:

Descansar bien no es un lujo, es una necesidad. Cuando dormimos lo suficiente, podemos concentrarnos mejor, estamos de mejor humor y rendimos más en clase y en nuestras actividades. En cambio, si no descansamos, todo se vuelve más difícil. Por eso, cuidar nuestras horas de sueño es una forma de cuidarnos a nosotros mismos y de mejorar en nuestro día a día.

Escucho la canción: [ENLACE](#). Esta canción muestra cómo nos sentimos cuando tenemos energía y estamos bien.

→ Ahora pensad... ¿cuándo os sentís así? Para poder disfrutar más de mi día, **¿qué debería mejorar en mi descanso?**

3. Rezo:

“Señor Jesús, Tú que invitas al cansado a descansar en Ti, enséñanos a detenernos, a confiar y a recogernos en tu paz; renueva nuestras fuerzas en el silencio de tu presencia, para que nuestro corazón se llene de vida, nuestra mente de claridad y nuestras manos de energía para seguir sirviendo y amando cada día.”

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.





NO TEMAS, basta que tengas

fe

Mc 5, 36

Martes 28 de abril: “Dormir bien importa”

En el nombre del Padre...

4. Escucho:

Dormir bien importa porque es el momento en el que el cuerpo y la mente se recuperan: el cerebro organiza lo aprendido y mejora la memoria, el cuerpo se repara y repone energía, y las emociones se equilibran. Cuando dormimos bien rendimos mejor, estamos más concentrados y de mejor ánimo; cuando no, aparece el cansancio, el estrés y baja el rendimiento. En resumen, **dormir bien es clave para cuidarte y funcionar al máximo cada día.**



5. Reflexiono y comparto:

Vídeo importancia descanso para el rendimiento (1 minuto)

- ¿Cómo estoy cuando duermo bien vs mal?

6. Rezo:

“Señor, concédenos la gracia de saber detenernos, de acoger el descanso como don y no como pérdida, para cuidar la vida que nos confías; renueva nuestras fuerzas en tu presencia, aquieta nuestro interior y enséñanos a confiar en Ti, para que el reposo se convierta en fuente de paz, de luz y de nueva entrega.”

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.



NO TEMAS, basta que tengas

fe

Mc 5, 36

Miércoles 29 de abril: “El ocio también es salud”

En el nombre del Padre...

1. Escucho:



El ocio es necesario para la salud porque permite al cuerpo y a la mente **recuperarse del esfuerzo y reducir el estrés**, evitando la sobrecarga continua. Durante el tiempo libre se activan procesos que mejoran el **estado de ánimo**, favorecen la **regulación emocional** y previenen problemas como la ansiedad o el agotamiento. Además, muchas actividades de ocio fomentan el **movimiento, la creatividad y las relaciones sociales**, aspectos clave para el bienestar físico y psicológico. Gracias a estos beneficios, el ocio no solo

mejora la calidad de vida, sino que también ayuda a mantener un mejor equilibrio general de salud.

2. Reflexiono y comparto:

Vídeo (2 minutos) Ocio que suma vs ocio que desgasta.

- ¿Te has sentido identificado con alguna situación del vídeo? Explica.
- ¿Qué aprendizaje puedes aplicar en tu vida diaria?
- ¿Qué cambiarías en tu forma de actuar después de ver el vídeo?
- Algo que me gusta hacer y me hace sentir bien.

3. Rezo:

“Señor, enséñanos a disfrutar de un ocio que cuide nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón y que nos acerquen a la alegría y al bien”.

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.



Jueves 30 de abril: "Mi plan para cuidarme"

En el nombre del Padre...

1. Escucho:

Vivimos rodeados de pantallas: móviles, ordenadores, consolas y televisión forman parte de nuestro día a día. Nos entretienen, nos informan y nos conectan con otras personas. Pero no todo el ocio nos ayuda a descansar de la misma manera. **A veces pasamos mucho tiempo con pantallas** y, en lugar de sentirnos mejor, podemos acabar más cansados o saturados.

OCIO CON PANTALLAS	OCIO ACTIVO / FUERA
 Redes sociales	 Jugar fuera
 Videojuegos	 Caminar, pasear
 Vídeos y series	 Estar con amigos/as
	
A veces cansa más de lo que creemos...	Daña energía, mejora nuestro ánimo y nos ayuda a desconectar de verdad

Hoy vamos a parar un momento para pensar en cómo usamos nuestro tiempo libre, cómo nos sentimos después de diferentes actividades y qué podemos hacer para cuidarnos mejor en nuestro día a día.

2. Reflexiono y comparto: Actividad en parejas:

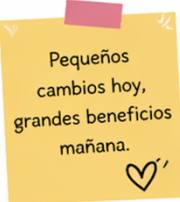
→ Hablamos (3-4 min cada uno/a)- Contad a vuestra pareja:

- Qué pantallas usáis más (móvil, consola, redes, series...)
- Cuánto tiempo creéis que las usáis al día
- Cómo os sentís después de usarlas mucho rato.

→ Pensamos juntos

- ¿Qué cosas os ayudan de verdad a desconectar?
- ¿En qué momentos usáis el móvil sin pensar?
- ¿Qué podríais hacer en su lugar?

→ Escribimos y compartimos, en el folio A3, con la clase

	MI PLAN PARA CUIDARME			
				 Pequeños cambios hoy, grandes beneficios mañana. 
1. Algo que quiero reducir:	2. Algo que quiero hacer más:	3. Un momento del día para desconectar:	4. Un pequeño cambio esta semana:	

3. Rezo:

María ayúdanos a encontrar nuestra mejor versión.

María, Auxiliadora de los cristianos, ruega por nosotros.