

Eje temático de la Red Canaria - INNOVAS:

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

FINALIDAD: Contribuir al desarrollo de la salud integral y del bienestar de las personas y de las comunidades, contemplando todas las dimensiones personales y relacionales.

OBJETIVOS:

1. Contribuir a generar en los centros educativos entornos seguros, saludables e inclusivos donde trabajar, aprender y convivir, a través de medidas de prevención y promoción de la salud dirigidas a toda la comunidad educativa.
2. Potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial de la formación integral del alumnado con el objeto de capacitarle para la vida, optimizando su crecimiento a nivel físico, intelectual, emocional, moral y social.
3. Propiciar procesos de trabajo participativos y colaborativos potenciando la responsabilidad individual y social del alumnado como agente activo de su salud y de las demás personas.
4. Colaborar con las familias y con otras instituciones y/o agentes socio-sanitarios con la finalidad de promover la salud en toda la comunidad.
5. Impulsar hábitos saludables como la higiene corporal, actividad física y el deporte, el descanso, ocio y tiempo libre como factores necesarios para el sostenimiento de la vida y el bienestar personal.
6. Fomentar prácticas de alimentación saludable, la mejora del autoestima y la actitud positiva sobre la imagen corporal a partir de la deconstrucción de los ideales de belleza transmitidos por los medios de comunicación y redes sociales para prevenir los trastornos alimentarios.
7. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar habilidades para regular las propias emociones desde el reconocimiento y autocuestionamiento, tomando conciencia de la influencia de las emociones y la actitud positiva ante la vida.
8. Incorporar la educación de la sexualidad con carácter promocional y preventivo en función de las competencias sexuales de cada nivel educativo y en colaboración con los servicios de salud de atención primaria.



<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/programas-redes-educativas/redes-educativas/red-canarias-innovas/promo-salud-educa-emocional/>

FRASE CÉLEBRE:

“La vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes” John Lennon

VIÑETA DE HUMOR:

La mejor edad de la vida es estar vivo.



Fuente: Mafalda por QUINO.

MÚSICA:

“Vivir” Rozalen

https://www.youtube.com/watch?v=3y_78Mul4Po

REFLEXIÓN:

Decálogo de Promoción de la Salud Mental 2025

Introducción

La Dirección General de Salud Mental y Adicciones, y la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, han elaborado esta campaña con el objetivo de sensibilizar a la ciudadanía sobre la relevancia de la salud mental y algunos de los factores de protección de la salud mental, minimizar el estigma, y prevenir los problemas de salud mental y las conductas suicidas. Esta campaña está vinculada a nuestro **Manual de Promoción de la Salud Mental, Resiliencia y Prevención de la Conducta Suicida**.

La campaña “Decálogo de Promoción de la Salud Mental” ha sido subvencionada por el Comisionado de Salud Mental del Ministerio de Sanidad, quienes ha subvencionado tanto la elaboración de los materiales como la difusión online de la misma.

La Organización Mundial de la Salud (2025) señala que existen estrategias asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental. Los factores de protección de la salud mental se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Contenidos

Bajo el lema “Toma todos los días salud mental”, la campaña pone el foco en los determinantes sociales que influyen en cómo nos sentimos. Son conceptos psicológicos fundamentales, relevantes tanto para el desarrollo personal como para el bienestar emocional. Las variables que se incluyen en la campaña “Decálogo de Promoción de la Salud Mental” tienen varios aspectos comunes, ya que todas forman parte de los recursos psicológicos que promueven el bienestar, la adaptación ante dificultades y el desarrollo personal y social. Comparten su función en el ajuste emocional y en la estabilidad conductual, facilitan las relaciones adecuadas y mejoran la capacidad de afrontar los retos. Estas variables interconectadas forman el núcleo de la salud psicológica y emocional, impulsando tanto el crecimiento individual como las relaciones sociales exitosas.

El “Decálogo de Promoción de la Salud Mental” incluye los factores de protección de la salud mental, siguientes:

1. La Autoestima

La autoestima es la valoración que cada persona tiene sobre sí misma, es decir, cómo se percibe y se aprecia a nivel personal. Una autoestima saludable facilita el bienestar y la confianza para afrontar los retos y las relaciones interpersonales.

2. La Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás. Incluye habilidades como la empatía, la autorregulación y la motivación interna.

3. La Esperanza

La esperanza es la expectativa positiva hacia el futuro, que impulsa a la persona a actuar y perseverar a pesar de las dificultades. Es un factor clave para la motivación y la superación personal.

4. El Autocontrol

El autocontrol es la habilidad para regular los propios impulsos, deseos y emociones, actuando de manera reflexiva en lugar de impulsiva. Esta capacidad permite gestionar el estrés y evitar las reacciones negativas ante situaciones difíciles.

5. Las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que facilitan la interacción eficaz y satisfactoria con otras personas. Incluyen la empatía, la comunicación, la cooperación y la capacidad para resolver conflictos sociales.

6. La Asertividad

La asertividad es la capacidad de expresar opiniones, deseos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir ni someterse a los demás.

Es fundamental para una comunicación sana y para potenciar las relaciones equilibradas.

7. Los Valores y Normas

Los valores son creencias profundas que orientan la conducta, mientras que las normas son reglas explícitas o implícitas que regulan el comportamiento dentro de una sociedad o grupo. Ambos son esenciales para la convivencia y la toma de decisiones éticas.

8. Las Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los recursos cognitivos y conductuales que una persona utiliza para manejar situaciones estresantes o desafiantes. Pueden ser adaptativas, como buscar apoyo social, o desadaptativas, como evitar la situación.

9. La Resolución de Problemas

La resolución de problemas es la capacidad para identificar, analizar y dar solución eficaz a los conflictos o desafíos que surgen en la vida diaria. Implica creatividad, análisis crítico y toma de decisiones.

10. La Resiliencia

La resiliencia es la capacidad para recuperarse, adaptarse y crecer frente a la adversidad, el estrés o las situaciones traumáticas. Una persona resiliente aprende de las dificultades y sigue adelante más fortalecida.

Fuente:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/stopsuicidio/es/promocion-salud-mental-2025>

LECTURA:

“LA TRISTEZA Y LA FURIA”

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas.

Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre esta la furia), urgida -sin saber por qué- se baño rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua... Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

El texto corresponde a un cuento de **Jorge Bucay**.

FRUTAS, VERDURAS Y RECETA DEL MES:

Información obtenida de



Estas son las frutas y verdura que están de temporada en este mes de **DICIEMBRE** para que puedas cuidar de tu salud y la del planeta consumiendo productos locales y de temporada:

FRUTAS		VERDURAS	
<i>En temporada óptima</i>	<i>Entrando / saliendo de temporada</i>	<i>En temporada óptima</i>	<i>Entrando / saliendo de temporada</i>
aguacate	granada	acelga	habas
caqui	lima	ajo tierno	
chirimoya	mango	alcachofa	
guayaba	manzana	apio	
kiwi	uvas	batata	
limón		brócoli	
mandarina		calabaza	
membrillo		cebolla	
naranja		chirivía	
papaya		col lisa	
pitahaya		coliflor	
plátano		escarola	
pomelo		espinaca	
		hinojo	
		kale	
		lechuga	
		lombarda	
		nabo	
		pack choi	
		puerro	
		rábano	
		remolacha	
		zanahoria	

Además, te dejamos una deliciosa receta con los productos de este mes.

Ahora solo tienes que conseguir los ingredientes y disfrutar con la elaboración de este plato:

¡A DISFRUTAR!

RECETA.- TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

Ingredientes (para 2 a 4 personas):

- 2 plátanos maduros
- 1 huevo (opcional)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de sal
- 10 g de levadura química
- 50 ml de bebida vegetal (avena, soja, arroz...)
- 100 g de harina o copos de avena
- Sirope de agave, chips de chocolate, rodajas de kiwi... (opcional para servir)

Preparación:

- ➡ En un vaso pon los trozos de plátano, el huevo, la canela en polvo, una pizca de sal, la levadura, la avena y la bebida vegetal.
- ➡ Bate todos los ingredientes usando una batidora de mano (lo mejor es que lo hagas poco a poco según vas incluyendo los ingredientes para que quede todo bien mezclado), hasta que quede una masa que puedas verter de forma fácil, pero sin llegar a ser muy líquida.
- ➡ Mancha con un poco de aceite una sartén (para evitar que las tortitas se peguen) y ponla a fuego medio.
- ➡ Cuando el aceite esté caliente vierte una cuchara grande de la masa (ten cuidado de no poner la temperatura del fuego muy alta para evitar que se queme). Deja que se haga la tortita por un lado durante unos segundos, cuando veas salir burbujas de la masa, le das la vuelta y dejas que se cocine por el otro lado. Realizas el mismo proceso hasta acabar con la masa o hasta hacer la cantidad de tortitas deseadas.
- ➡ Puedes servir las con rodajas de kiwi, sirope, trocitos de chocolate...