

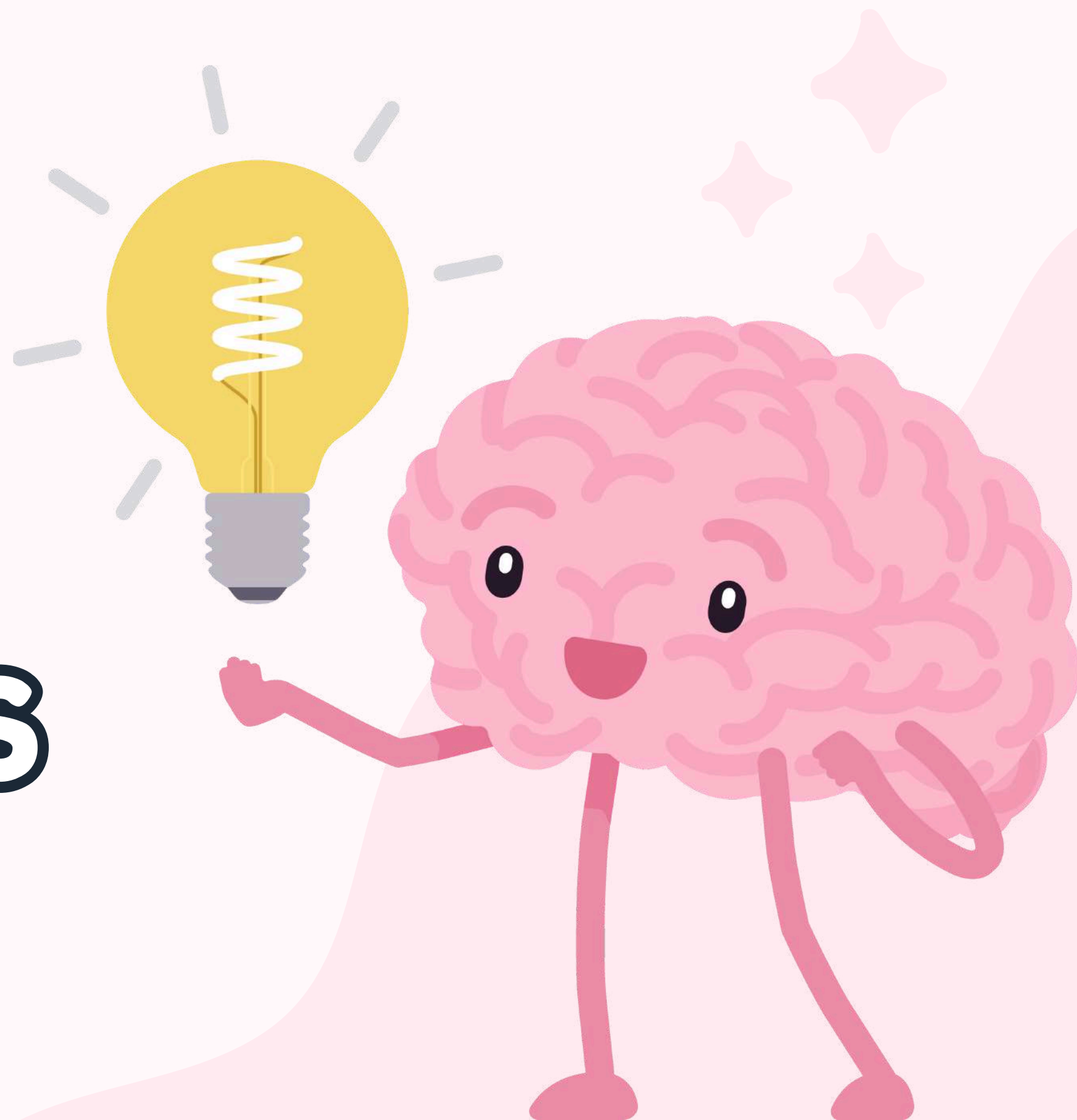


Atalaya
Escuelas de Primaria - Segovia



Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación

CUIDAR LA MENTE, EL CUERPO Y LAS EMOCIONES



Autores: Leticia Garrote Sánchez y Nacho Valle Álvarez (Maestros del CEIP Atalaya)

Estimadas familias:

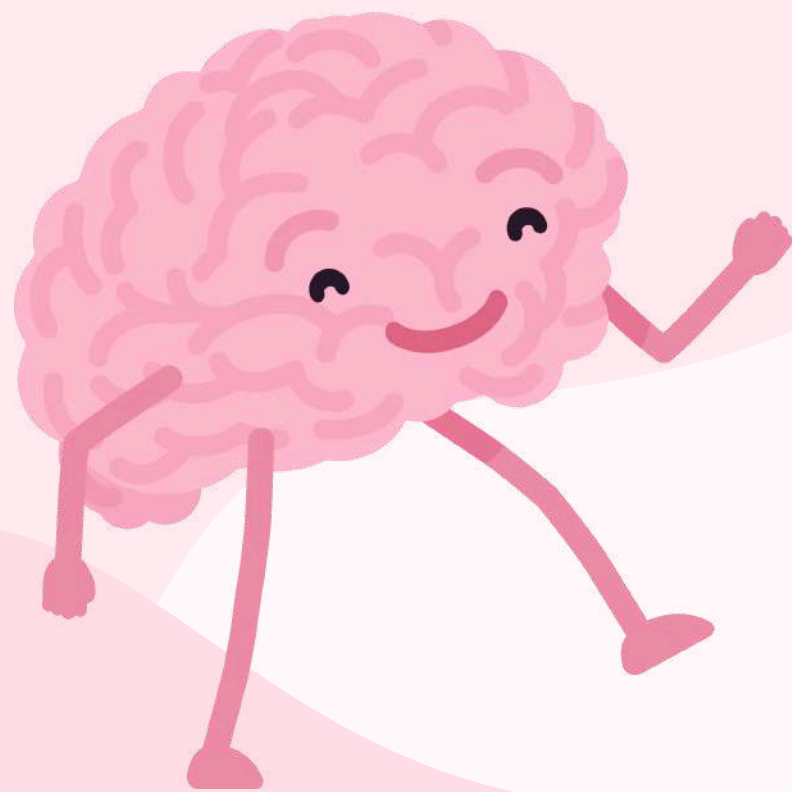


Desde el colegio consideramos que llevar una vida saludable no solo implica cuidar la alimentación o realizar actividad física, sino también prestar atención al bienestar emocional y a la salud mental de nuestro alumnado.

A lo largo del curso, el alumnado trabaja aspectos como reconocer y expresar sus emociones, resolver conflictos de manera pacífica, fomentar la autoestima y establecer relaciones respetuosas. Estas habilidades forman parte de su desarrollo integral y contribuyen a que crezcan seguros, autónomos y capaces de afrontar los retos del día a día.

La colaboración entre escuela y familia es esencial. Vuestro acompañamiento, la escucha activa y la creación de un clima afectivo en casa refuerzan lo que aprendemos en el aula y ayudan a que los niños y niñas construyan una vida saludable en todos los sentidos.

¿Por qué es tan importante la salud mental en la infancia?



La salud mental no es solo “no tener problemas”, sino aprender a conocerse, gestionar emociones y relacionarse de forma sana.

En estas edades se construyen:

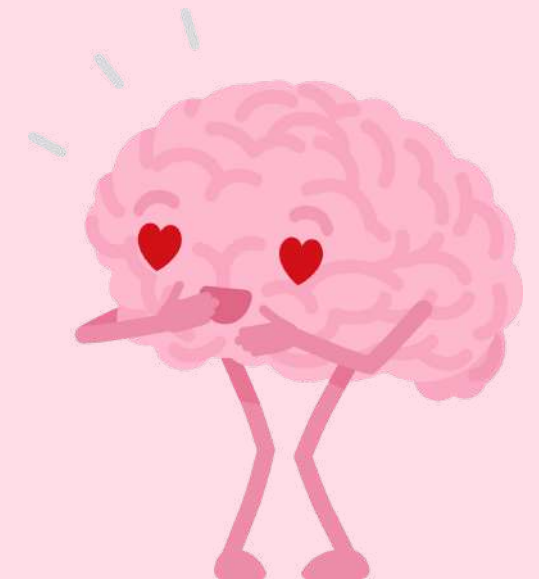
- La autoestima.
- La seguridad personal.
- La capacidad de resolver conflictos.
- La tolerancia a la frustración.

Un niño emocionalmente acompañado desarrolla mejores habilidades sociales y mayor disposición para aprender.

Salud mental y educación emocional en el currículo

Los currículos de Educación Primaria y Educación Infantil de Castilla y León destacan el desarrollo integral del alumnado: físico, emocional, social y cognitivo. Cuidar la salud mental desde edades tempranas ayuda a que los niños y niñas:

- Reconozcan y expresen sus emociones de forma adecuada.
- Desarrollen autoestima y confianza en sí mismos.
- Aprendan a relacionarse de manera respetuosa y empática.
- Afronten retos y frustraciones con mayor seguridad.



Estas habilidades forman parte de las competencias clave y de los saberes básicos del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos, así como de Educación Física y Conocimiento del Medio en Educación Primaria y en el Área 1: Crecimiento en Armonía de Educación Infantil.

El colegio como espacio de bienestar

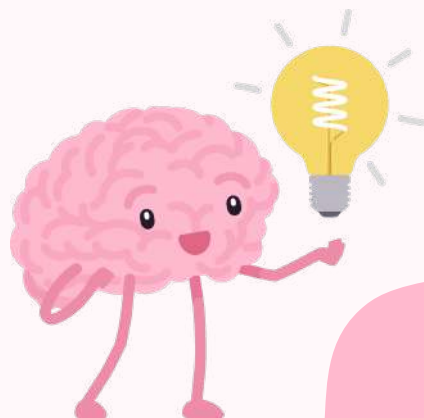
A lo largo del curso, el alumnado trabaja diferentes aspectos relacionados con la gestión emocional:

- Identificación de emociones propias y ajenas.
- Estrategias para calmarse y regularse (respiración, pausas, diálogo).
- Resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollo de habilidades sociales: escucha activa, cooperación, respeto.



Del mismo modo, promovemos rutinas saludables: descanso adecuado, actividad física regular, alimentación variada y un uso responsable de la tecnología. Todos estos elementos están estrechamente vinculados con el equilibrio emocional y el bienestar general.

Estas prácticas favorecen un clima de convivencia positivo y ayudan a prevenir situaciones de estrés, ansiedad o aislamiento.



Alimentación saludable y salud mental: una relación directa

La evidencia científica muestra que una buena alimentación influye en el estado de ánimo, la concentración y la energía.

¿Qué favorece el bienestar?

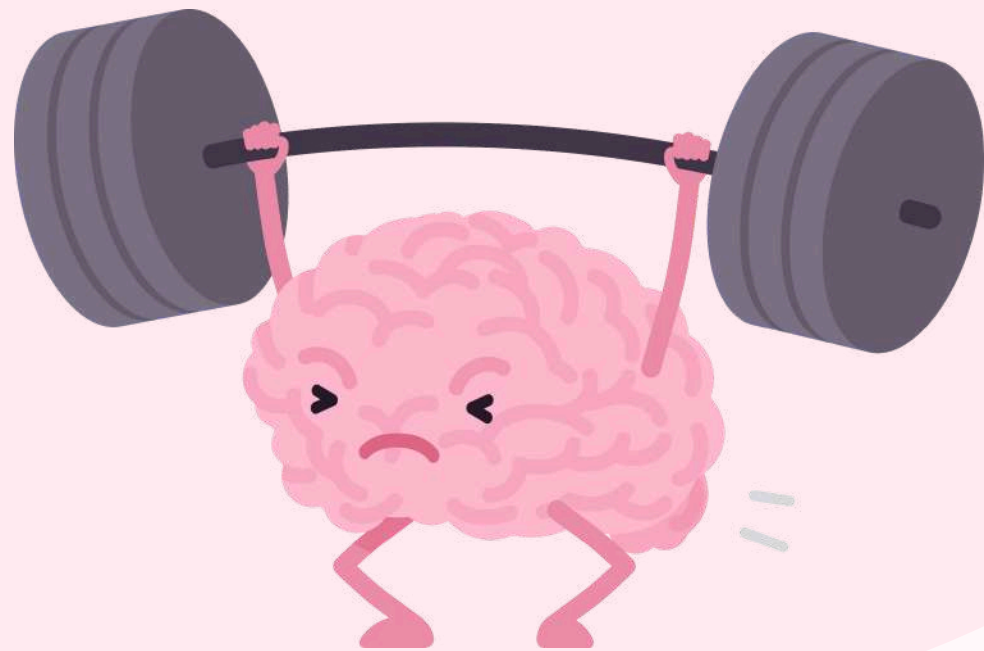
- Frutas y verduras diarias.
- Cereales integrales.
- Legumbres varias veces por semana.
- Agua como bebida principal.
- Evitar ultraprocesados, exceso de azúcar y bebidas energéticas.

¿Cómo ayudar desde casa?

- Implicar a los niños en la compra y preparación de alimentos.
- Ofrecer variedad sin obligar a comer.
- Mantener horarios regulares de comidas.
- Dar ejemplo: lo que ven en casa es lo que integran como normal.

Estilo de vida saludable: movimiento, descanso y equilibrio

Un estilo de vida activo favorece la regulación emocional y reduce el estrés infantil.



Hábitos clave:

- Al menos 60 minutos de actividad física diaria.
- Juego libre al aire libre.
- Limitar pantallas según edad.
- Rutinas de sueño adecuadas (entre 9 y 11 horas en edad escolar).
- Tiempo en familia sin tecnología.

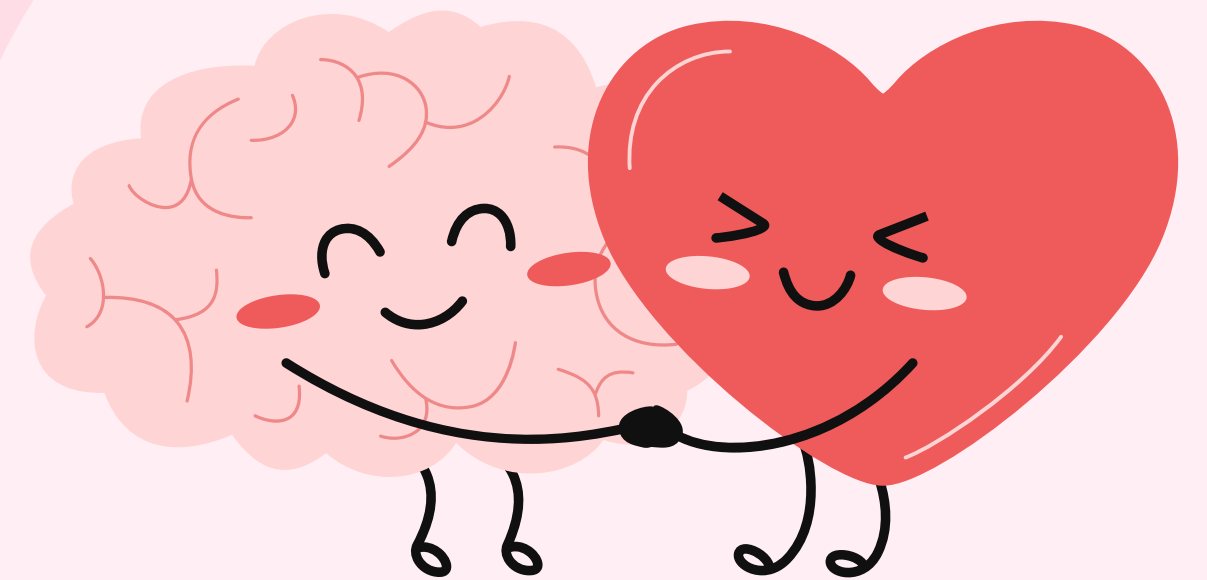
Un estilo de vida saludable mejora la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento escolar.

¿Cómo pueden las familias acompañar este proceso?

La colaboración entre centro y familias es esencial. Algunas recomendaciones para casa son:

- Mantener una comunicación afectuosa y abierta.
- Validar las emociones de los niños y niñas.
- Establecer rutinas claras y equilibradas.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad.
- Compartir tiempo de calidad en familia.

Cuando escuela y familia trabajan en la misma dirección, el alumnado se siente más seguro, comprendido y capaz.



Familia y escuela: un equipo para el bienestar

- La comunicación fluida entre docentes y familias es esencial.
- Compartir preocupaciones a tiempo evita problemas mayores.
- Celebrar los avances emocionales y personales, no solo los académicos.
- Recordar que cada niño tiene su ritmo y su forma de sentir.

Cuando familia y escuela trabajan juntas, el alumnado se siente acompañado y seguro.



Conclusiones



Como centro educativo, seguimos las orientaciones del currículo de Castilla y León para ofrecer una educación que cuide la mente, el cuerpo y las emociones. Queremos que cada niño y niña crezca en un entorno que favorezca su bienestar y desarrollo integral.

Cuidar la salud mental, las emociones y los hábitos saludables no es una tarea aislada: es un camino compartido.

Cuando un niño aprende a reconocer lo que siente, se alimenta bien, descansa y se mueve, está construyendo las bases de una vida equilibrada y feliz. Juntos, familia y colegio, podemos ofrecerle ese regalo.

Gracias por formar parte de este camino compartido hacia el bienestar.