



Aprendiendo
con **H-E-B**

CALENDARIO ESCOLAR 2025-2026



H-E-B

Saludable

PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS





Comer bien te hace más fuerte

W-E-B

Saludable

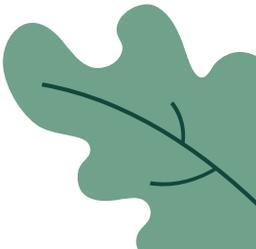
Comer bien es como la gasolina para los carros: hace que tu cuerpo funcione y tenga energía para jugar, aprender y crecer.

Las frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas, como el pollo o las lentejas, son alimentos que ayudan a que tus músculos se fortalezcan y que tu cuerpo esté sano y fuerte. En cambio, los dulces y las frituras, aunque saben muy ricos, no son tan buenos

para ti si los comes muy seguido, porque pueden hacer que te sientas cansado o enfermo.

Cuando eliges alimentos saludables, ayudas a que tu cerebro se concentre mejor en la escuela y a que tu cuerpo se mueva con más facilidad, incluso tu estado de ánimo mejora y te sientes más feliz.

Comer bien también puede ser divertido, pues hay muchas comidas deliciosas y coloridas que puedes probar todos los días.



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



INICIO DE CLASES

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

INDEPENDENCIA DE MÉXICO

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

SEPTIEMBRE 2025



ASUETO CONSEJO TÉCNICO

Respirar para sentirte mejor

H-E-B
Saludable



Cuando estamos nerviosos, enojados o tristes, respirar profundamente puede ayudar a sentirnos mejor.

La respiración lenta y tranquila nos ayuda a calmar la mente y el cuerpo, es como darle un abrazo a nuestro corazón desde adentro.

Cierra los ojos, respira despacio y deja que los pensamientos pasen como si fueran nubes en el cielo, no necesitas hacer nada más, solo estar quieto un momento y prestar atención a tu respiración.

Prueba esta técnica: inhala lentamente contando hasta cuatro, luego exhala contando

hasta cuatro otra vez, o también puedes imaginar que inflas un globo al inhalar y lo desinflas suavemente al exhalar. Repítelo varias veces.

Con solo unos minutos al día sentirás tu cuerpo más tranquilo y tu mente más clara para seguir jugando y aprendiendo.



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

OCTUBRE 2025

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18



19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





Dulces y saludables sueños

W-E-B

Saludable

Dormir es tan importante como hacer ejercicio, comer bien o estudiar. Mientras duermes, tu cuerpo aprovecha para crecer fuerte, tu mente organiza todo lo que aprendiste durante el día y tus emociones se tranquilizan.

Cuando no duermes lo suficiente puedes sentirte cansado, distraído o de mal humor, por eso los niños necesitan entre 9 y 12 horas de sueño cada noche para estar saludables y con la energía que requieren.

Algo que ayuda mucho a dormir bien es tener una rutina que le avise a tu cuerpo que es hora de descansar, por ejemplo tomar un baño, lavarse los dientes, leer un cuento e irse a la cama, a la misma hora todos los días.

Dormir bien te ayuda a despertar de buen humor ¡y listo para un nuevo día lleno de aventuras!

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



NOVIEMBRE 2025



01

DÍA DE MUERTOS 02	03	04	05	06	07	08	
09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	DÍA DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA 20	21	22	
23							
30	24	25	26	27	28	29	



Actos que alegran el corazón

H-E-B
Saludable

Ayudar a los demás nos hace sentir bien por dentro, y no necesariamente haciendo cosas grandes, a veces un pequeño gesto puede alegrarle el día a alguien y marcar la diferencia.

Puedes recoger la basura en el parque para cuidar la naturaleza, donar ropa o juguetes que ya no usas a niños que los necesitan, o simplemente escuchar o alentar a un compañero que está triste.

Los actos de bondad son como semillas que vas sembrando a lo largo de tu vida, no siempre ves el resultado de inmediato, pero con el tiempo crecen y se multiplican.

Cuando eres amable o servicial, inspiras a otros a hacer lo mismo, pero también te ayuda a ti. ¿Cómo? Mejora tu ánimo, te hace sentir bien, reduce el estrés y fortalece tu corazón.



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

¡FELIZ NAVIDAD! 25

26

27

28

29

30

31

DICIEMBRE 2025



VACACIONES



ASUETO



Me cuido para estar sano

H-E-B

Saludable

Mantener tu higiene personal ayuda a que tu cuerpo esté sano y fuerte.

Lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, cepillarte los dientes después de cada comida, y bañarte todos los días, evita que los microbios entren en tu cuerpo y te enfermes. Todo esto, además, hace que te sientas cómodo, fresco y que huelas rico.

También es importante usar ropa limpia, cortarte las uñas para que no se acumulen los gérmenes y peinarte para cuidar tu cabello. Parecieran cosas pequeñas, pero hacen una gran diferencia.

Tener buenos hábitos de limpieza mejoran tu bienestar, te ayuda a sentirte más seguro, más contento contigo mismo y con más ganas de disfrutar el día.



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

ENERO 2026



¡FELIZ AÑO NUEVO!

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Amigos que te hacen bien

H-E-B

Saludable

Un buen amigo es alguien con quien puedes reír, jugar y también hablar cuando estás triste o preocupado, por eso tener amigos que te quieran, te escuchen y te hagan sentir bien es muy importante.

Las verdaderas amistades se construyen con confianza, cariño y respeto. No siempre todo será perfecto, pero cuando hay un problema, los buenos amigos se escuchan, se piden perdón si es necesario y buscan

soluciones juntos.

Tener amistades sanas y sinceras te hace sentir acompañado, querido y seguro, y saber que no estás solo te da fuerza para enfrentar cualquier reto que se presente en tu día.

Tú también puedes ser ese gran amigo, sé amable, comparte tus cosas, invita a otros a jugar, respeta los sentimientos de los demás y hazte presente cuando alguien te necesite.

DOMINGO

LUNES

MARTES

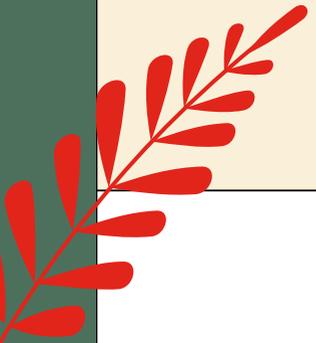
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

FEBRERO 2026



01	02	03	04	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN MEXICANA 05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	DÍA DE LA BANDERA 24	25	26	27	28

ASUETO CONSEJO TÉCNICO



Me quiero tal como soy

H-E-B

Saludable



Quererte a ti mismo es reconocer que vales mucho solo por ser quien eres, sin necesidad de compararte con nadie ni de ser perfecto. Todos somos diferentes y eso nos hace especiales.

Cada persona tiene sus propias características, su propia forma de pensar, de sentir y de hacer las cosas. Algunos corren rápido, otros dibujan increíble, otros hacen reír a todos...

pero todos valen por igual. Aceptar tus cualidades y también tus retos es parte de quererte. Cuando te hablas con cariño mejora tu autoestima, esto a la vez mejora tu bienestar emocional, te da confianza y te ayuda a sentirte seguro para tomar decisiones y hacer nuevos amigos. Practica frente al espejo, elige frases que te den fuerza, como "soy valiente", "soy capaz", "me quiero tal como soy".

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	NATALICIO DE BENITO JUÁREZ 21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

 ASUETO
  CONSEJO TÉCNICO
  VACACIONES





Más que una mascota

H-E-B

Saludable

Las mascotas pueden ser grandes compañeros. Un perro, un gato, un conejo y hasta un pez pueden ayudarte a relajarte y darte mucho cariño sin decir una sola palabra. Están ahí para hacerte compañía cuando estás alegre, triste o cuando solo necesitas tener un amigo cerca.

Una mascota también te enseña a cuidar de otros seres vivos. Alimentarla, darle agua, sacarla a pasear o jugar con ella no solo es divertido, también te ayuda a ser más responsable, paciente y a pensar en los demás. Cuidar a un animalito te hace sentir acompañado,

querido y con un propósito. Y por si eso fuera poco, jugar con él o acariciarlo puede ayudarte a regular el estrés y tus sentimientos.



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

ABRIL 2026

01

JUEVES SANTO 02

VIERNES SANTO 03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

DÍA DEL NIÑO 30





Voy a intentarlo otra vez.

¡Yo quiero, yo puedo y lo voy a lograr!

Tus pensamientos tienen poder


Saludable



¡Lo que piensas importa mucho! Los pensamientos, positivos y negativos, influyen en tu estado de ánimo y en las ganas de hacer las cosas. Cuando tienes pensamientos positivos te sientes mejor y con ganas de seguir adelante.

Y aunque a veces las cosas no salen como quisieras, eso está bien, en la vida habrá momentos en que tus planes no son lo que esperabas, es normal. Cuando esto sucede, en lugar de decir “no puedo”, cámbialo por “voy a intentarlo otra vez” o “puedo aprender de esto”. Pensar en lo bueno no quiere decir ignorar lo difícil, es elegir ver lo mejor de ti, de los demás y de cada día. Elegir bien estas palabras te ayuda a sentirte más fuerte y valiente. Busca el lado positivo de las circunstancias, siempre lo hay.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



MAYO 2026



<h1>MAYO 2026</h1>					DÍA DEL TRABAJO 01	02
03	04	BATALLA DE PUEBLA 05	06	07	08	09
DÍA DE LAS MADRES 10	11	12	13	14	DÍA DEL MAESTRO 15	16
17	18	19	20	21	22	23
24						
31	25	26	27	28	29	30

ASUETO
 CONSEJO TÉCNICO



Conectar con la naturaleza

H-E-B

Saludable

La naturaleza es un lugar con un poder muy especial para relajarnos y ayudarnos a sentirnos mejor. Salir al parque, caminar por un bosque o simplemente mirar las nubes en el cielo puede darte paz y tranquilidad.

Cuando estás al aire libre puedes correr, saltar, trepar o jugar libremente, también puedes quedarte quieto y observar,

¿escuchas a los pájaros cantar?, ¿cuántas hojas diferentes puedes encontrar?, ¿cuántos insectos identificas?

Además, estar en contacto con la naturaleza nos hace más curiosos, más atentos y con ganas de explorar. Así que cada vez que puedas deja los aparatos electrónicos y sal a jugar, a explorar o solo voltea a ver el cielo, la naturaleza siempre tiene algo bonito para mostrarte.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

DÍA DEL PADRE 21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

JUNIO 2026





Recarga tu tanque de agua

H-E-B

Saludable



Aproximadamente el 60 % del cuerpo humano está conformado por agua, por eso beber suficiente cada día es tan importante para su funcionamiento.

Quando hace calor, después de correr o jugar, incluso cuando estás estudiando, tu cuerpo necesita agua para seguir funcionando bien. En ocasiones ni siquiera sientes sed, pero aún así necesitas beber agua, pues el cuerpo la pierde todo el tiempo.

El agua ayuda a que todo funcione bien, por ejemplo, tu corazón late con fuerza, tu cerebro piensa mejor y tus músculos tienen más poder para moverse; cuando estás bien hidratado la piel se mantiene más sana y no te cansas tan rápido.

Lleva siempre contigo una botella con agua, así podrás darle pequeños tragos durante tu día y mantenerte bien hidratado.

DOMINGO

LUNES

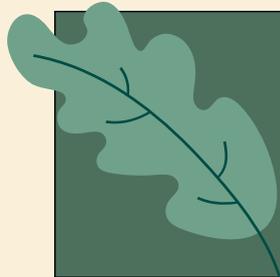
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



JULIO 2026

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	FIN DE CLASES 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

 RECESO DE CLASES



Muévete y diviértete

H-E-B

Saludable

Hacer deporte es una forma divertida y saludable de mover tu cuerpo y sentirte bien. Cuando juegas fútbol, nadas, corres o bailas, no solo le agregas poder a tus músculos, también ayudas a que tu corazón esté fuerte y sano.

Hacer ejercicio también mejora tu sueño, por lo que puedes descansar mejor y tener más energía para tus actividades diarias.

Además, practicar un deporte es una gran oportunidad para conocer nuevos amigos y aprender a trabajar en equipo, compartiendo risas y momentos especiales. No importa si eres muy rápido o si estás empezando, lo más importante es que te diviertas mientras cuidas tu salud.

¡Elige la actividad física que más te guste y disfrútala!

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



AGOSTO 2026



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

30

31

25

26

27

28

29



RECESO DE CLASES

Me amo tal como soy

Escribe tres cosas que te gustan de ti:

_____, _____ y _____

Cuido mi hidratación

¿Cuántos vasos de agua tomas al día? _____

Completa la frase:

Tomar agua me ayuda a _____

Me mantengo en calma

Dibuja o escribe algo que te ayude a calmarte cuando estás nervioso o triste:

Tengo pensamientos positivos

Escribe tres frases que puedas decirte cuando algo te parece difícil de hacer:

Mis amigos

Dibuja o escribe el nombre de tus amigos.
¿Qué has aprendido de ellos?

Lo que como me hace más fuerte

Prepara y disfruta un platillo saludable junto a tu familia.

Siempre en movimiento

¿Qué actividades físicas te gusta practicar?

Marca tus favoritas:

- Correr Bailar Jugar futbol Nadar
 Andar en bici Otro: _____

Agradecido y feliz

Dibuja una estrella y escribe dentro tres cosas por las que estás agradecido hoy:



Aprendiendo
con

H-E-B

H-E-B

Saludable

www.aprendiendoconheb.com