

Calendario 2026 Escolar 2027



Aprendiendo
con
H-E-B



Energía para tu cuerpo



Todos los días tu
cuerpo trabaja
muchísimo aunque
no te des cuenta.

Mientras juegas, aprendes, corres, piensas o duermes, tu cuerpo necesita diferentes **nutrientes** para mantenerse fuerte y saludable. Por eso es importante aprender a comer de manera balanceada. La nueva pirámide de alimentación

saludable nos enseña que nuestro plato debe incluir frutas y verduras, proteínas, grasas buenas y cereales integrales. Cada grupo de alimentos tiene una tarea especial, pues mientras algunos ayudan a darte energía, otros

fortalecen tus músculos y ayudan a protegerte de enfermedades. Entre **más colores** haya en tu plato, **más nutrientes** diferentes recibe tu cuerpo.


Saludable

domingo

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado



31 Agosto



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 2026



INICIO DE CLASES



ASUETO



CONSEJO TÉCNICO

Proteínas

Proteínas para crecer

Las proteínas son nutrientes muy importantes porque ayudan a construir y reparar partes de tu cuerpo, como los músculos, los huesos y la piel.



Saludable



Imagina que son como **pequeños bloques** de construcción que tu cuerpo usa todos los días. Las puedes encontrar en alimentos de **origen animal** como huevo, pollo, pescado, queso, yogur y leche, pero

también en alimentos de **origen vegetal** como frijoles, lentejas, garbanzos y nueces.

Es importante incluirlas en **todas tus comidas** durante el día para darle a tu cuerpo las cantidades que necesita.

domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado



Octubre 2026

CARRERA



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



Verduras

Las súper poderosas

Las verduras están llenas de vitaminas y minerales que ayudan a que tus defensas estén fuertes y a que tu cuerpo funcione correctamente.

 **Saludable**



Algunas verduras ayudan a cuidar tu vista, otras fortalecen tus huesos y algunas más ayudan a que tu piel se mantenga sana. Además, muchas

verduras tienen **fibra** que ayuda a tu sistema digestivo a trabajar mejor. Tal vez haya algunas verduras que todavía no te gusten mucho, pero a

veces probarlas de formas diferentes puede cambiarlo todo. Puedes comerlas en sopa, ensalada, tacos, licuados, ¡incluso en pizza!



domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado

01	02 DÍA DE MUERTOS	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 DÍA DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Noviembre

20
26



Emociones

Cuida tus emociones



Escuchar tus emociones y compartirlas es una forma de cuidarte.

H-E-B

Saludable



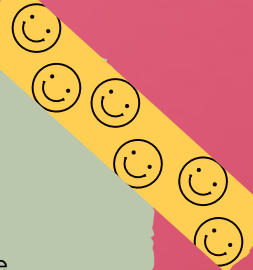
Así como cuidas tu cuerpo cuando tienes hambre o sueño, también es importante **cuidar lo que sientes**. La alegría, el enojo, el miedo, la tristeza o los nervios son **emociones normales** que forman parte de la vida. A veces las emociones **pueden sentirse muy grandes**, incluso

manifestarse de forma física, como las mariposas en el estómago o las palpitaciones aceleradas del corazón, pero **hablar de ellas** ayuda mucho.

Contarle a alguien de confianza cómo te sientes puede hacerte sentir más tranquilo y acompañado.

También hay cosas que ayudan a **calmar tu cuerpo y mente**, como respirar profundo, dibujar, escuchar música, abrazar a alguien o salir a jugar.

Poco a poco **aprenderás** qué cosas te hacen sentir mejor cuando tienes un día difícil.



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
20
26



VACACIONES



ASUETO

Descanso



Dormir recarga tu cuerpo

El sueño es un superpoder
que ayuda a tu cuerpo
a crecer y a recuperarse.

WEB

Saludable

Dormir es una de las cosas más importantes para tu bienestar. **Mientras descansas**, tu cuerpo aprovecha para crecer, recuperar energía y prepararse para un nuevo día lleno de actividades. Incluso tu **cerebro** sigue trabajando mientras duermes, organizando todo lo que aprendiste y viviste durante el día.

Cuando **no duermes lo suficiente** puedes sentirte

cansado, distraído o de mal humor. Por eso los niños **necesitan dormir suficientes horas** cada noche para sentirse bien y tener energía para aprender y divertirse. **Dormir bien** también ayuda a fortalecer tus defensas y a que tu cuerpo funcione mejor, no olvides que un buen descanso hace una gran diferencia en cómo te sientes durante el día.



domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado



Enero

20
27

¡FELIZ
AÑO NUEVO!

01



02

03

04

05

DÍA DE LOS
REYES MAGOS

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

Amistad



El poder de los amigos



Ser un buen amigo también significa escuchar y respetar al otro.

Las personas con las que convivimos pueden influir mucho en cómo nos sentimos. Una **relación sana** es aquella donde hay respeto, confianza, apoyo y amabilidad. Los buenos amigos escuchan, comparten, se divierten juntos y también saben pedir perdón cuando

se equivocan. No siempre estarán de acuerdo en todo, pero pueden hablar y resolver los problemas sin lastimarse. También es importante aprender a **poner límites y alejarte** de personas que te hacen sentir incómodo, triste o poco valorado.

Mereces estar con personas que **te respeten y te hagan sentir seguro**. Tú también puedes ayudar a crear **amistades sanas** siendo amable, escuchando a los demás y tratando a todos con respeto.

HEB

Saludable

domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado

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

Febrero

20
27



ASUETO



CONSEJO TÉCNICO

www.aprendiendoconheb.com

Frutas



Equilibra los antojos

Encontrar un balance
al elegir alimentos
dulces hará que
puedas disfrutar
de tus antojos.

Los dulces, los chocolates, las galletas y los refrescos son muy ricos, y está bien disfrutarlos **de vez en cuando**. El **problema** aparece cuando comemos demasiada azúcar o muy seguido.

Cuando comes **mucha azúcar** de golpe, puedes sentir mucha energía al principio pero después tu cuerpo puede sentirse más cansado. Y no se trata de prohibir los dulces para siempre, sino de aprender a **disfrutar de todo**

con medida y elegir más seguido aquello que ayuda a tu cuerpo a sentirse fuerte y saludable.

Las frutas, por ejemplo, pueden ser una excelente opción cuando quieres algo dulce, porque además de sabor también tienen **vitaminas y agua que ayudan a tu cuerpo**.

HEB

Saludable

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	JUEVES SANTO	25	VIERNES SANTO	26	27
28	29	30	31					

Marzo 2027

Probióticos

Microbios buenos que ayudan a tu cuerpo

Comer saludable fortalece a esos amiguitos invisibles que cuidan de ti.



Aunque no puedas verlos, a tu alrededor viven millones de **diminutos microbios**. Algunos pueden enfermarnos, pero otros son muy importantes y viven en **nuestro intestino** para ayudar a digerir los alimentos y aprovechar mejor los nutrientes.

Estos pequeños ayudantes también colaboran para proteger tu cuerpo y fortalecer tus defensas. Cuando comes **alimentos saludables**, especialmente frutas, verduras y otros productos como el yogur, ayudas a que

esos microbios buenos se mantengan fuertes y felices. Y aunque son invisibles, cumplen tareas muy importantes para que tu cuerpo funcione correctamente y te sientas con energía.

Tener **hábitos saludables**, como dormir bien, tomar suficiente agua y mantener una alimentación balanceada, también ayuda a cuidar ese pequeño mundo de microbios que vive dentro de ti.

HEB
Saludable

domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado



Abril

20
27

							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	DÍA DEL NIÑO	30			



El líquido más importante

H-E-B
Saludable

*Cada vaso de agua que tomas ayuda
a tu cuerpo a funcionar mejor.*

El **agua** ayuda a transportar nutrientes, mantener tu temperatura y darle energía a tus músculos y a tu cerebro, por eso tu mamá insiste mucho en que tomes agua todos los días.

Cuando corres, juegas o hace mucho calor, tu cuerpo **pierde agua** a través del sudor, por ello hay que tomar líquidos constantemente aunque no siempre tengas mucha sed.

Estar bien hidratado te ayuda a concentrarte mejor y a evitar el cansancio, siendo el **agua natural** la mejor opción para mantener tu cuerpo saludable.

domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado



Mayo

20
27

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

25

26

27

28

29

30

31



ASUETO



CONSEJO TÉCNICO

Higiene

Lavar tus manos también te protege

Tener hábitos de higiene previene enfermedades y cuida tu bienestar.

H.E.B

Saludable

La **higiene** es una forma de cuidar tu cuerpo y mantenerte saludable. **Acciones simples** como bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y usar ropa limpia ayudan a evitar enfermedades.

Durante el día tocamos muchísimas cosas, como mesas, juguetes, puertas, pelotas y mascotas. En alguno de ellos puede haber **microbios** que no podemos ver, por eso la **limpieza** es tan importante.



Los pasos correctos para lavarte las manos, recomendados por organismos como la OMS y la UNICEF, son:

1. Moja tus manos con agua limpia.
 2. Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.
 3. Frota las palmas entre sí.
 4. Frota el dorso de cada mano con la palma de la otra mano.
 5. Entrelaza los dedos y limpia entre ellos.
 6. Frota el dorso de los dedos contra la palma opuesta.
 7. Limpia los pulgares, girándolos con la mano contraria.
 8. Frota las puntas de los dedos y la uñas sobre la palma de la otra mano.
 9. Enjuaga bien con agua.
 10. Seca tus manos con una toalla limpia o al aire libre.
- El lavado debe durar aproximadamente **20 segundos**, que es el tiempo de cantar dos veces la primera parte de "Las mañanitas".

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

DÍA DEL PADRE

20

21

22

23

24

25

26



27

28

29

30

Junio

20
27

Movimiento

Tu corazón ama el ejercicio

HEB
Saludable



El movimiento es un gran aliado; encuentra una actividad que disfrutes y conviértela en un nuevo hábito.

Mover tu cuerpo todos los días ayuda a que tu corazón, tus músculos y tus huesos se mantengan fuertes y saludables.

Para mantenerte activo puedes practicar un deporte, pero también

puedes bailar, brincar, correr, andar en bicicleta o pasear a tu mascota. Cuando te mueves tu cuerpo también libera sustancias que te ayudan a sentirte feliz y relajado. Por eso, después de jugar o hacer

ejercicio muchas veces tienes mejor humor.

Encuentra actividades que disfrutes para que mover tu cuerpo sea divertido y no una obligación.

domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado



Julio

20
27

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

Reconectar

Por qué desconectarte

Darle un descanso a las pantallas abre espacio para aprender, hacer nuevos amigos y alimentar tu creatividad.

H-E-B

Saludable



Las tabletas, los celulares, los videojuegos y las computadoras están a tu alcance todo el tiempo, pero pasar muchas horas frente a una pantalla puede cansar a tu cuerpo y a tu mente. Cuando descansas de los **aparatos electrónicos**, tu cerebro también tiene oportunidad de relajarse. Además, puedes **aprovechar el tiempo** para leer, dibujar o salir al parque a jugar.

Pasar un tiempo **al aire libre** también ayuda a mover tu cuerpo, descansar tus ojos y sentirte más tranquilo.

Actividades simples como caminar, observar la naturaleza o jugar con amigos también mejoran tu ánimo. **Las pantallas** no son malas, pero siempre es importante encontrar un **equilibrio** y darle espacio a otras actividades que también ayudan a tu bienestar.

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	25	26	27	28
29	30	31	Agosto 20 27			

Mini retos

Elije uno o más retos para hacer cada día y mantenerte sano y feliz.



- Intenta agregar al menos tres colores diferentes de verduras en una comida de tu día.

- Busca cuántos alimentos con proteína hay en tu casa y haz una lista con ayuda de tu familia.



- Prueba una verdura nueva esta semana.



- Cambia una bebida azucarada por agua natural durante un día completo.



- Esta semana intenta dormir a la misma hora todos los días.

- Lleva contigo una botella reutilizable con agua y toma varios tragos durante el día.



- Muévete al menos 30 minutos haciendo una actividad física que te guste mucho.

- Pasa al menos una hora del día sin pantallas haciendo otra actividad que disfrutes.



Aprendiendo
con **H-E-B**



YEAH



HELLO

GOOD
VIBES

H-E-B
Saludable
PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS
www.aprendiendoconheb.com