

# BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública  
Departamento de Sanidad

## TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR														MI MIEDO
EM EMPATÍA													NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN		
CO COMPASIÓN	CM COMPRENSIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN		
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPREENSIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALCIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO		
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO		
									DC DECEPCIÓN	HA HASTIO	PE PESIMISMO			

  

★ EMOCIONES BÁSICAS	TRISTEZA
♥ AMOR	! SORPRESA
☀ ALEGRÍA	👻 MIEDO
🔥 IRA	🌿 ASCO

Imagen extraída a la guía *Abre tu mente en modo positivo*.

### **i** INFORMACIÓN GENERAL

- Día Mundial de la Lucha contra la Depresión
- Prevención del cáncer de cuello uterino
- XV Jornada RAEPS: Prevención de adicciones desde las habilidades para la vida



VIII Encuentro Píldoras Formativas: Salud Mental en Adolescentes y Jóvenes



## ACTIVO DE SALUD



Entre Nosotras. Fundación  
San Ezequiel Moreno



## PROFESIONALES

- Guía para la Evaluación Rápida del Impacto en Salud en la Elaboración de Normativas (Ministerio de Sanidad)
- Estrategia de promoción y prevención de salud. Sistema Nacional de Salud.



## RECURSO AUDIOVISUAL

El comedor escolar  
#LaAsignaturaPendiente  
(AESAN)

Guía de comedores escolares y alimentación en los centros educativos de la Comunidad Autónoma de Aragón

**EVITA LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS**  
**GRIPE/COVID/OTROS VIRUS**

**Síntomas**

- Fiebre
- Tos, estornudos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Mucosidad
- Dolores musculares

La mayoría de las infecciones respiratorias son leves

Se recomienda la vacunación de acuerdo a las indicaciones sanitarias  
[www.saludinforma.es](http://www.saludinforma.es)

**Recomendaciones**

- Lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado o usar pañuelo desechable

Si el niño/niña presenta fiebre o síntomas agudos:

- No acudir al centro educativo
- Evitar el contacto con personas mayores o de riesgo

**GOBIERNO DE ARAGON**



## COMUNIDAD EDUCATIVA

- Guía de Escuelas Promotoras de Salud (Ministerio de Sanidad)
- Guía Sostenibilidad Escolar (CEAPA)



## BIENESTAR EMOCIONAL

- El Nuevo Reto: Guía práctica - Conductas de Riesgo en la Adolescencia (Acción Familiar)
- Cuento infantil: Emi, el pirata que tenía miedo.

Infografía: Evita las infecciones respiratorias agudas



## COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- [Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2023. \(Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones\)](#)
- [Gripe ¿Cuándo consultar a tu médico/a de familia? \(semFYC\)](#)



UN MOMENTO  
PARA LAS  
REDES

[PATIOS X EL CLIMA](#)



## RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- [Desafío Aragón. Un punto de partida para encontrar ese "algo que te llene"](#)
- [Móviles en la escuela. Panorama normativo y otras políticas evaluadas \(Gobierno Vasco\).](#)



## EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- [Curso online sobre SALUD LOCAL \(8ª Edición\)](#)
- [Distintivo de calidad de centros docentes "Sello Vida Saludable"](#)
- [XXXIII Congreso Nacional de Comunicación y Salud](#)
- [Talleres online para Centros Educativos. Día de Internet Segura 2024, 6 Febrero. \(INCIBE\)](#)

[Consulta los números anteriores](#)



**Para recibir el Boletín** en tu correo mensualmente envía un mensaje a [eps@aragon.es](mailto:eps@aragon.es).