



CROCO DOC

**CALENDARI
2026**

caep Asociación Española de Pediatría

rtve



MÈDIA

RENTA'T LES MANS:
ÉS EL TEU ESCUT
CONTRA ELS
GÈRMENS!

SABIES QUE...

Les mans toquen de tot!
Renta-les amb aigua i
sabó durant almenys 20
segons: abans de
menjar, després de
jugar i quan esternudes.
Així evites emmalaltir i
cuides els altres!

2026

GENER

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

			1 ANY NOU	2	3	4
5	6 DIA DE REIS	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FES MOURE EL TEU COR, ÉS EL MOTOR DEL TEU COS!

SABIES QUE...

El cor batega sense parar per portar la sang a tot el cos. Fer esport, córrer o ballar el manté fort. Evita molts dolços i descansa bé: els motors també necessiten una pausa!

2026

FEBRER

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 CARNAVAL
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 DÍA D'ANDALUSIA	

DORMIR BÉ ÉS
RECARREGAR
LES PILES!

SABIES QUE...

Mentre dorms, el cos es repara i el cervell ordena els pensaments. Els infants necessiten 9 o 10 hores de son per créixer sans. Evita pantalles i videojocs abans de dormir.

2026

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1
DIA DE LES ILLES
BALEARS

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19
DIA DEL PARE
FALLES DE VALENCIA

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

ARRIBA LA
PRIMAVERA... I ELS
ESTERNUTS!

SABIES QUE...

El polen puede irritar la nariz, los ojos y la garganta. Si estornudas o te pican los ojos, es tu cuerpo reaccionando. Lava tu cara, evita tocarte los ojos y cambia de ropa al llegar a casa.

2026

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

		1	2	3 DIVENDRES SANT	4	5
6 DILUNS DE PASQUA	7 DIA MUNDIAL DE LA SALUT	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 SANT JORDI DIA D'ARAGÓ DIA DE CASTELLA I LLEÓ DIA DEL LLIBRE	24	25	26
27	28	29	30			

RASPALLA,
ESBANDEIX I
SOMRIU!

SABIES QUE...

Renta't les dents
després de cada àpat.
Així elimines la placa i
els bacteris. Fes servir
un raspall suau i pasta
amb fluor. El dentista
és el teu amic, no
tinguis por!

2026

MAIG

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

				1 DIA DEL TREBALLADOR	2 DIA DE LA COMUNITAT DE MADRID	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 DIA DE CANARIAS	31

POSA'T CREMA I EL SOL NO ET FARÀ MAL!

SABIES QUE...

El sol dona energia, però també pot cremar. Posat protector solar abans de sortir, fes servir gorra i ulleres, i busca l'ombra al migdia. Així podràs jugar sense preocupar-te!

2026

JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1

2

3

4

CORPUS CHRISTI

5

6

7

8

9

DÍA DE LA REGIÓN DE MURCIA Y DE LA RIOJA

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

REVELLA DE SANT JOAN

24

SANT JOAN

25

26

27

28

29

30

MENJA FRUITES I VERDURES: CADA COLOR ET CUIDA!

SABEIS QUE...

Les fruites i verdures tenen vitamines i minerals que protegeixen el teu cos. El vermell dona força, el verd calma, el taronja alegre. Omple el teu plat de colors!

2026

JULIOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 SANTIAGO APÒSTOL DÍA DA PATRIA GALEGA	26
27	28 DIA DE CANTABRIA	29	30	31		

BEU AIGUA ABANS DE TENIR SET!

SABEIS QUE...

Amb la calor, el cos perd aigua i sals. Beu sovint! La síndria i el meló també hidraten. Evita refrescos ensucrats i porta sempre una ampolla amb tu.

2026

AGOST

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 <small>LA ASSUMPCIÓ DE LA MARE DE DÉU</small>	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



2026
SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2 DIA DE CEUTA	3	4	5	6
7	8 DIA D'ASTÚRIES DIA D'EXTREMADURA	9	10	11 DIADA DE CATALUNYA	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

UNA PUNXADETA
PER UNA GRAN
PROTECCIÓ!

SABEIS QUE...

Les vacunes ensenyen el cos a defensar-se dels virus. De vegades fan una mica de mal, però et protegeixen molt. Gràcies a elles, moltes malalties han desaparegut!

2026

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

			1	2	3	4
5	6	7	8	9 DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	10 DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL	11
12 VERGE DEL PILAR DIA DE LA HISPANITAT	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 NIT DE HALLOWEEN	

LES MANS NETES
MANTENEN LA
GRIP LLUNY!

SABEIS QUE...

Amb el fred, els virus
es multipliquen.
Abriga't bé i renta't les
mans. Si toses o
esternes, tapa't amb
el colze: un gest petit
que protegeix tothom.

2026

NOVEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1

DIA DE TOTS ELS SANTS

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

EL MILLOR REGAL
ÉS ESTAR JUNTS I
SOMRIURE!



SABEIS QUE...
Les festes són per
descansar i compartir.
Riure, jugar i donar les
gràcies fa bé al cor.
Una abraçada sincera
cura més que
qualsevol medicina!

2026

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1

2

3

DIA DE NAVARRA

4

5

6

DIA DE LA
CONSTITUCIÓ
ESPANYOLA

7

8

DIA DE LA
IMMACULADA
CONCEPCIÓ

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

NIT DE NADAL

25

NADAL

26

SANT ESTEVE

27

28

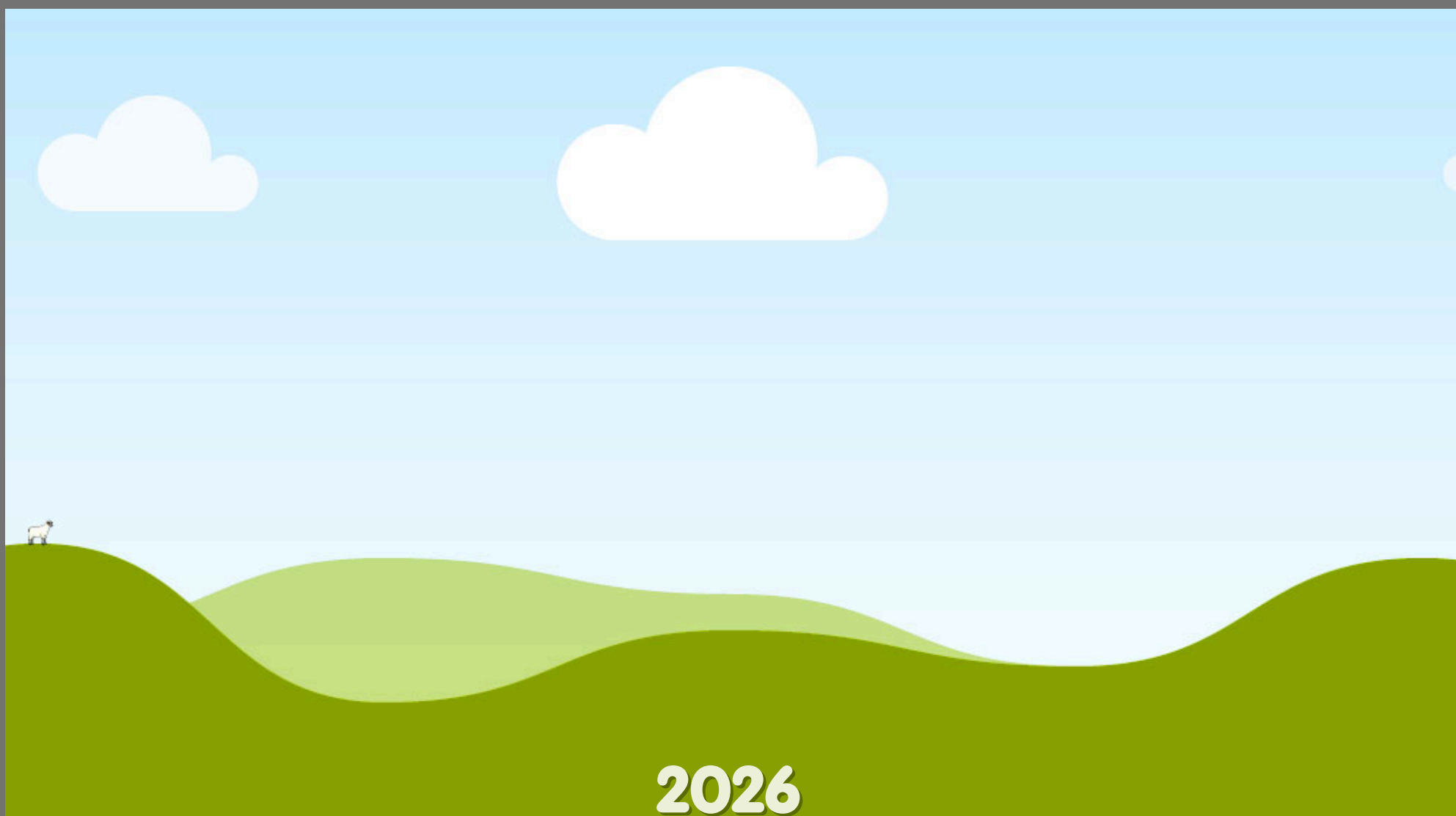
DIA DELS SANTS
INNOCENTS

29

30

31

NIT DE CAP D'ANY



2026

5 SEMANAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

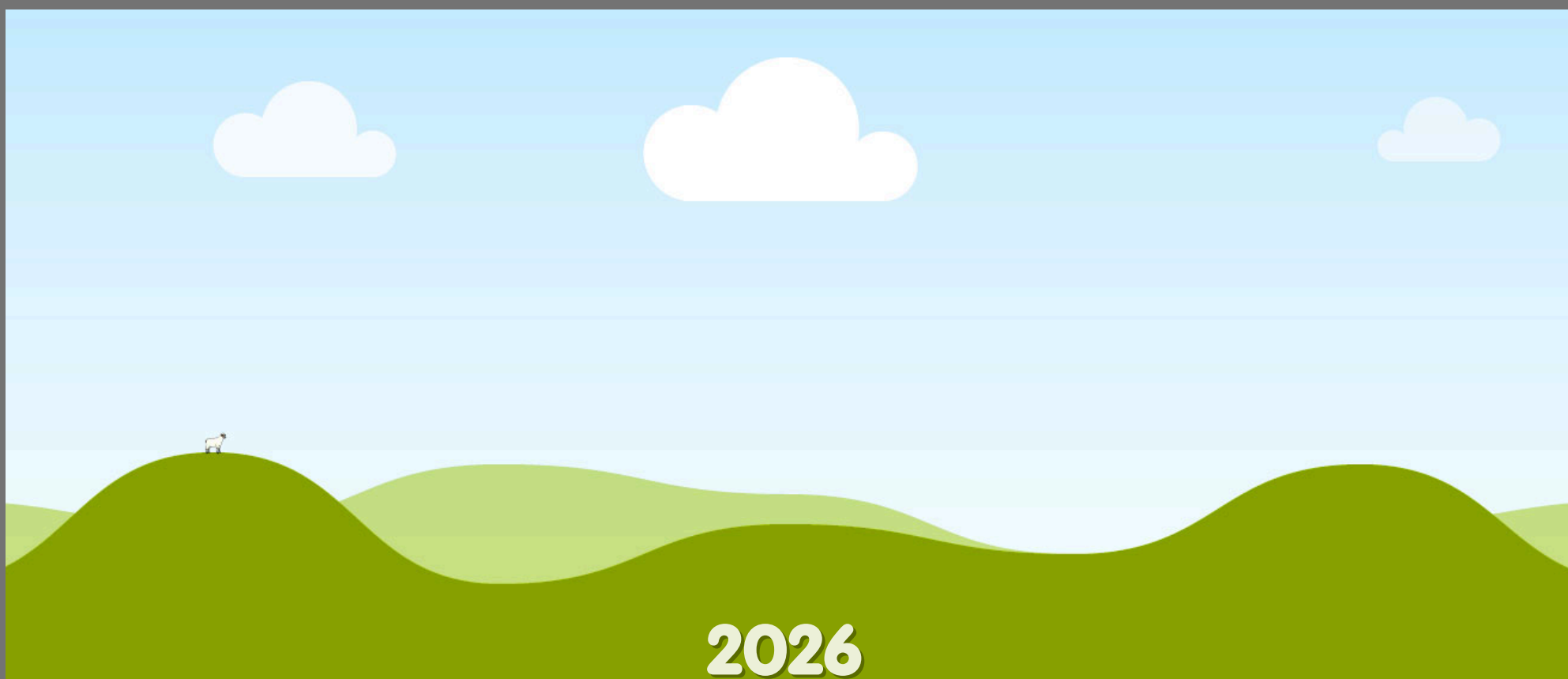
1

1

1

1

1



6 SEMANAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1