



CROCO DOC

**CALENDARIO
2026**

caep Asociación Española de Pediatría

rtve



MÈDIA

¡LÁVATE LAS
MANOS: ES TU
ESCUDO CONTRA
LOS GÉRMENES!

SABÍAS QUE...

¡Las manos tocan de todo! Lávalas con agua y jabón durante al menos 20 segundos: antes de comer, después de jugar y al estornudar. ¡Así evitas enfermarte y cuidas a los demás!

2026

ENERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

			1 AÑO NUEVO	2	3	4
5	6 DÍA DE REYES	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	

¡HAZ QUE TU
CORAZÓN SE MUEVA,
ES EL MOTOR DE TU
CUERPO!

SABÍAS QUE...

El corazón late sin parar para llevar la sangre a todo el cuerpo. Hacer deporte, correr o bailar lo mantiene fuerte. Evita muchos dulces y descansa bien: ¡los motores también necesitan pausa!

2026

FEBRERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

						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 DE ANDALUCÍA	

¡DORMIR BIEN
ES RECARGAR
LAS PILAS!

SABÍAS QUE...
Mientras duermes, el cuerpo se repara y el cerebro ordena los pensamientos. Los niños necesitan 9 o 10 horas de sueño para crecer sanos. Evita pantallas y videojuegos antes de dormir.

2026

MARZO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

						1 DÍA DE LAS ISLAS BALEARES
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 SAN JOSÉ DÍA DEL PADRE	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 HORARIO DE VERANO DOMINGO DE RAMOS
30	31					

¡LLEGA LA
PRIMAVERA... Y
LOS ESTORNUDOS!

SABÍAS 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

2

3

VIERNES SANTO

4

5

DOMINGO DE RESURRECCIÓN

6

LUNES DE PASCUA

7

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

DÍA DE ARAGÓN Y DE CASTILLA Y LEÓN
SANT JORDI

24

25

26

27

28

29

30



SABÍAS QUE...
 Lavarte los dientes después de cada comida elimina la placa y las bacterias. Usa cepillo suave y pasta con flúor. ¡El dentista es tu amigo, no le tengas miedo!

2026

MAYO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

				1 DÍA DEL TRABAJO	2 DÍA DE LA COMUNIDAD 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 LUNES DE PENTECOSTÉS	26	27	28	29	30 DÍA DE CANARIAS	31

¡PONTE CREMA Y
EL SOL NO TE
HARÁ DAÑO!

SABÍAS QUE...

El sol da energía, pero también puede quemar. Ponte protector solar antes de salir, usa gorra y gafas, y busca sombra al mediodía. ¡Así podrás jugar sin preocuparte!

2026

JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

24

SAN JUAN

25

26

27

28

29

30

¡COME FRUTAS Y VERDURAS: CADA COLOR TE CUIDA!

SABÍAS QUE...

Las frutas y verduras tienen vitaminas y minerales que protegen tu cuerpo. El rojo da fuerza, el verde calma, el naranja alegra. ¡Llena tu plato de colores!

2026

JULIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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 APÓSTOL
DÍA NACIONAL DE GALICIA

26

27

28

DÍA DE LAS INSTITUCIONES DE CANTABRIA

29

30

31

¡BEBE AGUA ANTES DE TENER SED!

SABÍAS QUE...

Con el calor, el cuerpo pierde agua y sales. ¡Bebe a menudo! La sandía y el melón también hidratan. Evita refrescos azucarados y lleva siempre una botella contigo.

2026

AGOSTO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

2

3

4

5

6

7

8

9
DÍA DE CANTABRIA

10

11

12

13

14

15
ASUNCIÓN DE LA VIRGEN

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



2026

SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2 DÍA DE CEUTA	3	4	5	6
7	8 DÍA DE ASTURIAS Y DE EXTREMADURA	9	10	11 DIADA DE CATALUÑA	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

¡UN PINCHACITO
POR UNA GRAN
PROTECCIÓN!

SABÍAS QUE...

Las vacunas enseñan al cuerpo a defenderse de los virus. A veces duelen un poco, pero te protegen mucho.
¡Gracias a ellas, muchas enfermedades han desaparecido!

2026

OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9 DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA	10 DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL	11
12 VIRGEN DEL PILAR DÍA DE LA HISPANIDAD	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 HORARIO DE INVIERNO
26	27	28	29	30	31 HALLOWEEN	

¡MANOS LIMPIAS
PARA MANTENER
LA GRIPE LEJOS!

SABÍAS QUE...

Con el frío, los virus se multiplican. Abriégate bien y lávate las manos. Si toses o estornudas, cúbrete con el codo: un gesto pequeño que protege a todos.

2026

NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1
DÍA DE TODOS LOS SANTOS

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 MEJOR REGALO
ES ESTAR JUNTOS Y
SONREÍR!



SABÍAS QUE...
Las fiestas son para
descansar y compartir.
Reír, jugar y dar las
gracias hace bien al
corazón. ¡Un abrazo
sincero cura más que
cualquier medicina!

2026

DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

2

3

4

5

6

DÍA DE LA
CONSTITUCIÓN

7

8

LA INMACULADA
CONCEPCIÓN

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

NOCHE BUENA

25

NAVIDAD

26

SAN ESTEBAN

27

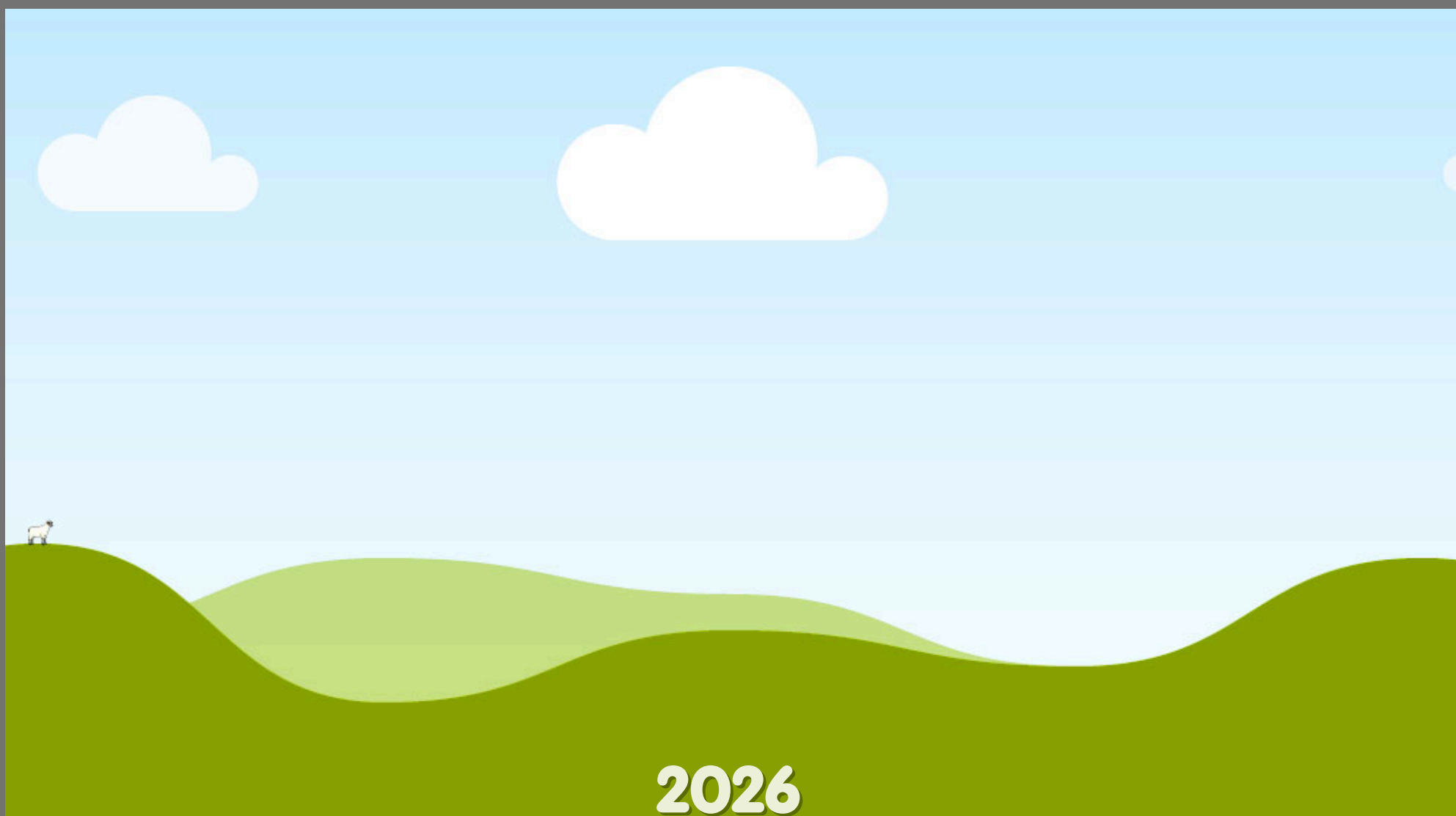
28

29

30

31

FIN DE AÑO



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

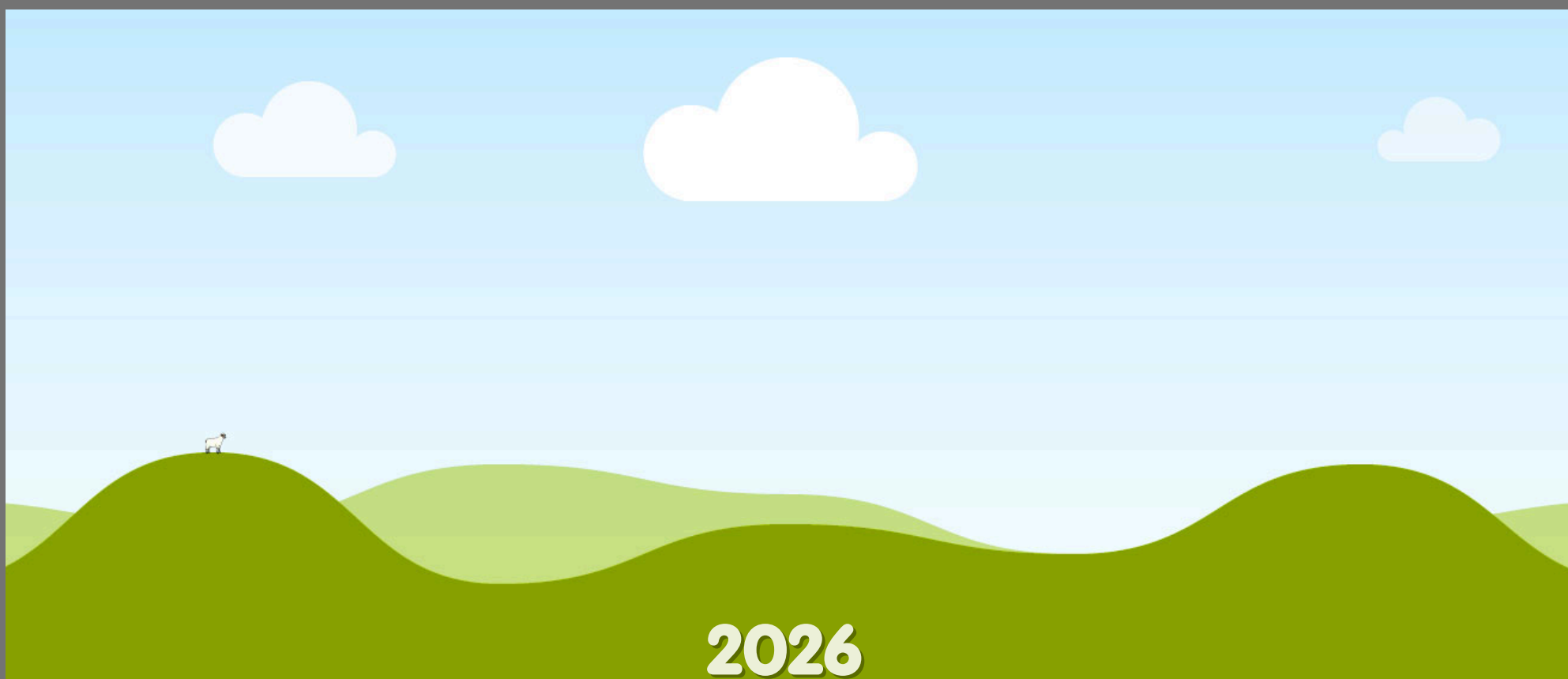
1

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