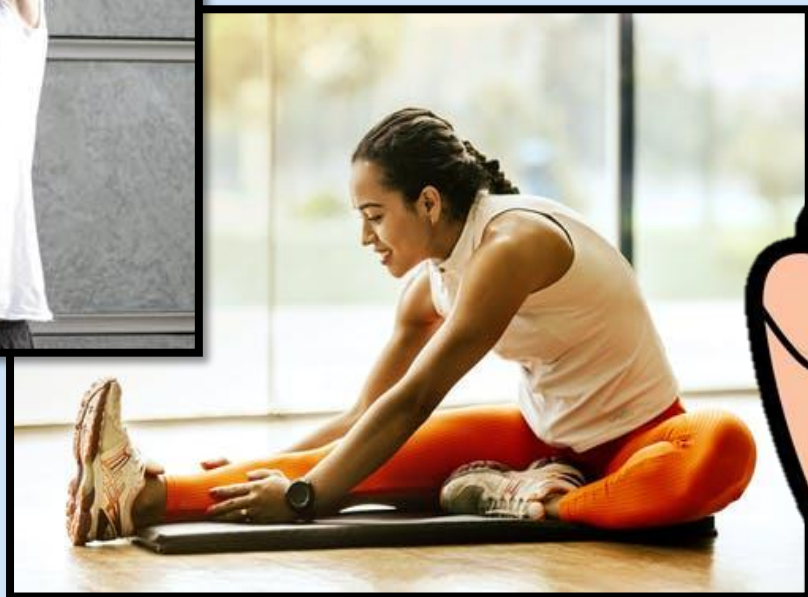


Ejercítate para tu bienestar



Un minuto para ti



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Beneficios de hacer ejercicio



Es una manera excelente de desconectar la mente y olvidarte de los problemas del día a día.



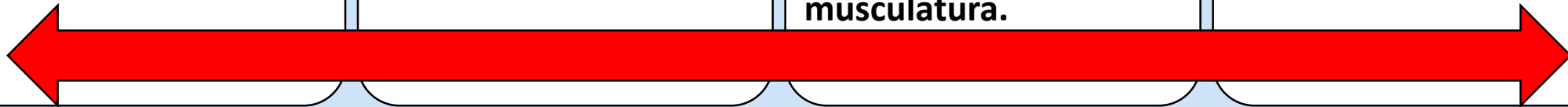
Brinda un impacto positivo en tu salud mental. Previene la depresión, alivia ansiedad estrés, el sedentarismo.



Contribuye a un mejor control de enfermedades como hipertensión, problemas del corazón. Reduce el colesterol, y refuerza la musculatura.



Contribuye a tener mayor autoestima y a vernos bien. Libera endorfinas y contribuye al bienestar general.



Beneficios del Estiramiento

No importa el deporte que hagas ni la zonas que desees trabajar. Es importante estirar cada una de las partes de tu cuerpo para que el dolor no te sorprenda al hacer ejercicios mas fuertes.



Beneficios:

- Sirve para realizar calentamiento de manera leve antes y después de realizar ejercicios mas fuertes.
- Evita lesiones y la rigidez ligada a la reabsorción de acido láctico.
- Aumenta la flexibilidad y la circulación .
- Contribuye conseguir bienestar físico y psicológico.

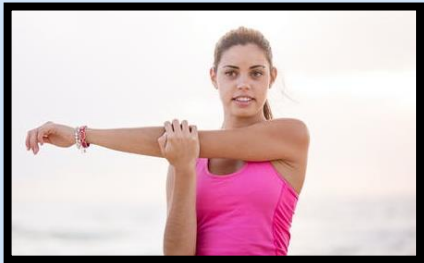


Ejercicios de estiramiento que puedes hacer en casa:



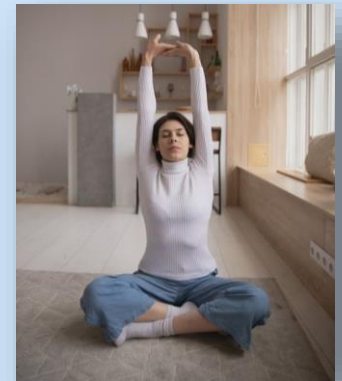
Estiramiento de cuello: Parece derecho con pies separados a la anchura de tus caderas o lo puedes hacer sentado.

Coloca la mano en la cabeza, tira suavemente hasta sentir el estirón, sostén la cabeza durante 10 a 15 segundos. Mejora nuestro bienestar cervical.

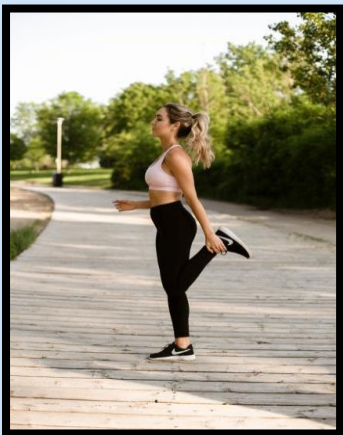


Estiramiento de brazos y hombros: Coloca tu espalda recta (puedes estar sentado o parado) lleva tu brazo estirado por delante de tu pecho y sujétalo con el otro brazo mantén la postura 10 a 15 segundos y repite con el otro brazo.

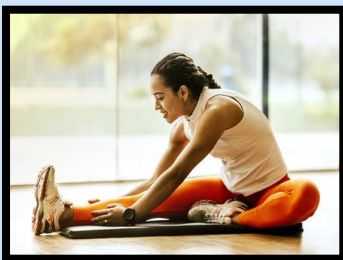
Estiramiento de espalda: Mantén los brazos arriba con las manos entrelazadas mantén postura entre 15 a 20 segundos. Ayuda a liberar la tensión de la espalda.



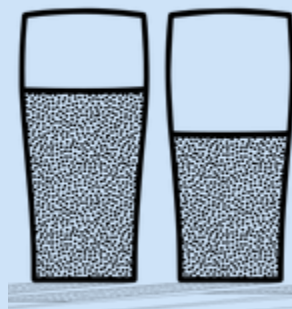
Ejercicios de estiramiento que puedes hacer en casa:



Estiramiento de piernas: Toma el pie y flexiona la rodilla hacia atrás intenta tocar tu glúteo con el talón por 20 segundos, repites con la otra pierna . Otra forma , estas en el suelo estiras tu pierna derecha y tocas con la punta de tus dedos la punta de tu pie por 20 segundos, repites con la otra pierna.



Respiración abdominal: Inhala y exhala profundamente 3 veces



Importante!!!
No te olvides de tomar agua.

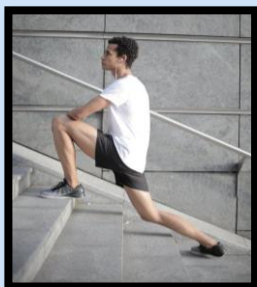
Ejercicios sencillos que puedes hacer en casa:



1-Sentadillas: hacer de **15 a 20 repeticiones.**



2-Los jumping Jack: Son saltos con separación de piernas y brazos. Este ejercicio de cardio en casa hará que muevas todo el cuerpo. Para realizarlo, mantente de pie con las piernas juntas, da un salto mientras abres las piernas y juntas los brazos arriba. Da otro salto y vuelve a la posición de partida. **(hacer de 15 a 20 repeticiones)**



3- Step ups: Necesitarás un escalón, un borde o una silla baja. Lo único que tienes que hacer es subir con una pierna el escalón, bajar y subir con la otra. Hazlo repetidamente y cada vez más rápido **(15 a 20 repeticiones).**



Recuerda utilizar las medidas de bioseguridad



Mascarilla
Gel alcoholado
Distanciamiento social

Beneficios de respirar y tomar agua

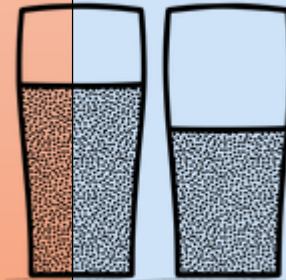
Al terminar el ejercicio físico no te olvides de tomar agua. Debes tomar por lo menos 8 vasos de agua al día.

Beneficios

Respirar profundamente 3 veces para relajar tus músculos.

Beneficios

Mantiene la temperatura corporal
Ayuda a tener piel sana y bella
Lubrica las articulaciones
Controla las calorías
Previene el estreñimiento.



El respirar al terminar de hacer ejercicios:
Brinda fuerza a tus pulmones
Da vitalidad a tu corazón
Favorece al sistema nervioso.

Recuerda

- Antes de hacer ejercicio haz los calentamientos físicos a través del estiramiento.

Hacer ejercicio es una manera excelente de desconectar la mente y olvidarte de los problemas del día a día, previene la depresión.



Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.