



ESTÍRESE POR SU BIEN



¡Hoy aprendimos la importancia de estirarse para aumentar la flexibilidad! El estiramiento es importante a cualquier edad. Podría prevenir lesiones, aliviar el dolor o tensión en los músculos, promover una mejor postura y alentar a un estilo de vida saludable. La respiración profunda y el estiramiento cuando está tenso podrían ayudar al cuerpo a relajarse y mejorar la circulación. Antes del estiramiento, entre en calor haciendo algunos movimientos del cuerpo entero lentamente, como ir a dar un paseo de cinco minutos o marchar en el mismo lugar, para que los músculos sean más fáciles de estirar. Estírese hasta el punto que sienta un suave tirón, pero no dolor. El estiramiento debería sentirse bien. Algunas clases de educación comunitaria ofrecen yoga o clases de estiramiento que podrían ayudar a su familia a familiarizarse con los beneficios de estirarse para una mejor vida.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Cualquier momento es un buen momento para estirarse. Aquí hay algunos ejercicios sencillos de estiramiento para empezar:

1. Toques de los dedos de los pies. Agáchese y tóquese los dedos de los pies o llegue lo más lejos que pueda. Trate de sentarse en el suelo con las piernas estiradas hacia fuera delante de usted.
2. Semicírculos con el cuello. Trate de tocarse una oreja con el hombro, haciendo un círculo, toque con su barbilla el pecho, y luego toque con su otra oreja el otro hombro. Repita.
3. Círculos con los hombros. Encoja los hombros y gírelos cinco veces hacia adelante y hacia atrás.
4. Curvas laterales. Párese derecho, con los brazos a sus lados. Lentamente baje sus dedos hacia la parte exterior de su rodilla, doblándose en la cintura, alterne ambos lados. Repita 10 veces por lado.

PRACTIQUE EL ESTAR PRESENTE

Muchos de nosotros vamos por nuestras vidas sin detenernos a pensar cómo estamos. Cuando se acueste esta noche, intente esta técnica para hacer conciencia y prestar una atención plena.

Después de acostarse, descanse las manos sobre su estómago. Sienta o vea como se mueven sus manos a medida que inhala y exhala. Si usted nota que está distraído, felicítese por haber notado que su enfoque ha cambiado y simplemente vuelva a poner su atención en sus manos y continúe observándolas durante varios minutos.

