

La Importancia de Relajarse

UN EJERCICIO A LA VEZ

Hacer ejercicio ayuda a
mejorar su estado de
ánimo y su salud.





Promotora
de Salud

Cuando nos preocupamos o atravesamos una situación estresante, tendemos a tener pensamientos repetitivos que abruman nuestras mentes y crean tensión en nuestros cuerpos. Factores como enfermedad, problemas económicos, estrés laboral o pasar por un evento traumático pueden aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad. Pero hay pasos que puede tomar para reducir el estrés y ayudar a su salud general y bienestar.

Intente reemplazar los pensamientos repetitivos con ejercicios; aquí hay algunos movimientos fáciles para ayudar a disminuir la tensión.

Ejercicio

1

Para este ejercicio, separe los pies a la altura de los hombros. Coloque el peso sobre los dedos gordos del pie y no sobre los talones. Vas a cerrar los puños y colocarlos detrás de ti en tu cintura. Con las rodillas dobladas suavemente, empujará el estómago hacia adelante. Al mismo tiempo, vas a mover la cabeza un poco hacia atrás. Respire profundamente, mientras espera 5 segundos y luego regresa a la posición inicial normal. Repite 3 veces.

Este ejercicio solo toma unos 15 segundos, pero esto es suficiente para estirar los nervios. Este es el primero de varios ejercicios, veamos más.



Ejercicio

2

En este ejercicio, te vas a poner las manos en la cintura, vas a doblar tus rodillas y después vas a mover tus caderas de manera circular. Asegúrate que la mitad del torco se mueva de un lado y la cadera de lado opuesto.

Vas a contar 15 segundos. Esto te permite estirar la parte baja de la espalda donde guardamos mucho estrés. Este ejercicio también te puede ayudar si tienes estreñimiento por estrés.





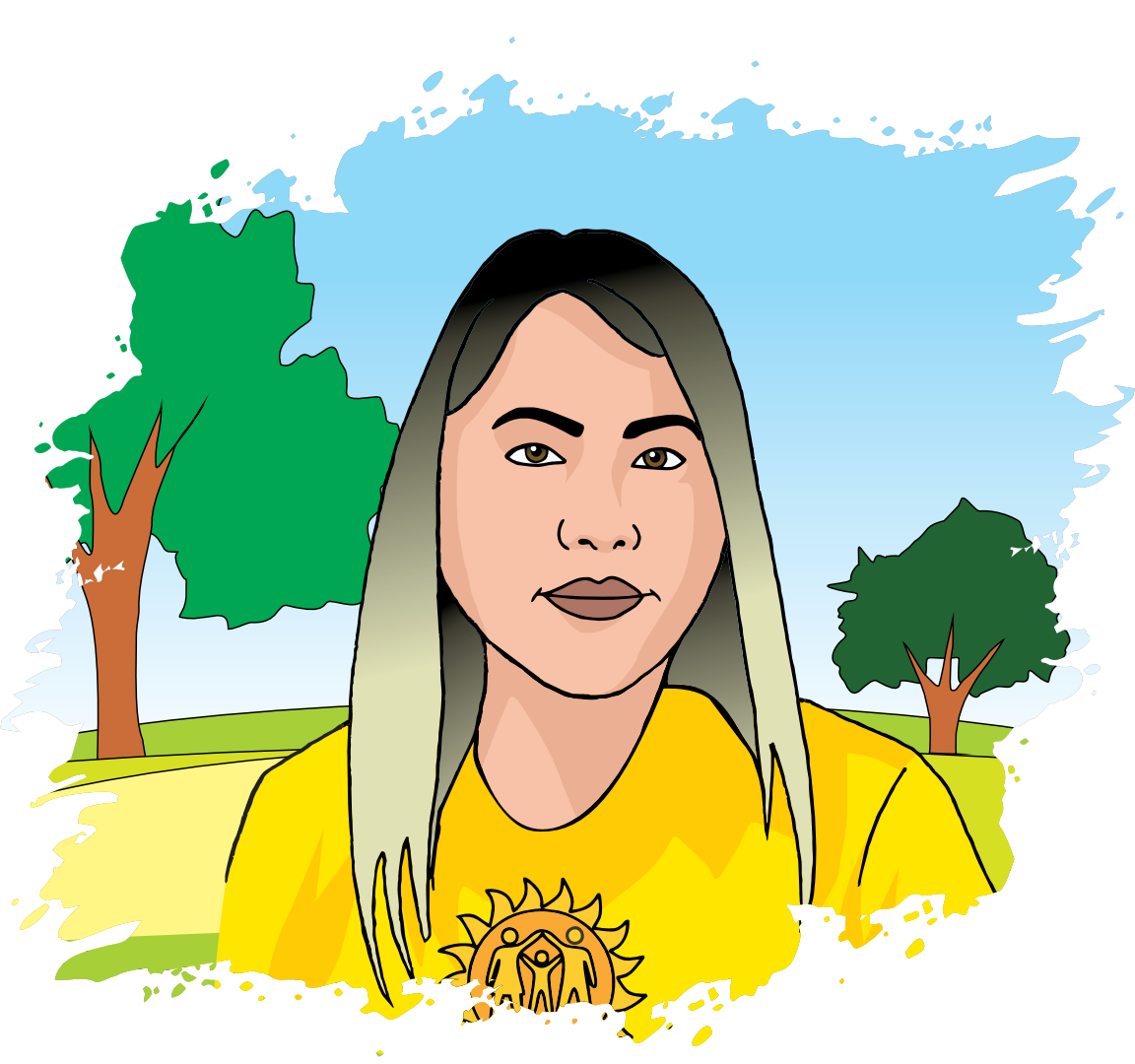
Ejercicio

3 En este ejercicio necesitará una silla, tome una de su comedor u oficina. Empezar por sentarse con las piernas ligeramente abiertas, la columna recta, los hombros relajados y el cuello centrado en una posición neutral. Vas a poner tus manos frente a ti y comenzar a entrelazarlas lentamente hacia atrás con las palmas hacia el techo. Aguanta unas cuantas respiraciones, vuelve al centro y luego inclínate hacia un lado. Continúe extendiendo la mano hacia el techo, buscando la longitud a lo largo del costado de su cuerpo desde la muñeca hasta la cadera. Aguanta unas cuantas respiraciones y luego repite con el otro lado.



Ejercicio

4 Para este último ejercicio, puesto en pie, separa los pies a la altura de las caderas y dobla ligeramente las rodillas. Luego cuenta hasta 5 y se dobla hacia adelante para tocar el suelo con los dedos. Si no puede alcanzar el suelo, doble un poco más las rodillas. Con las manos apoyadas en el suelo, estire las rodillas tanto como le permita su flexibilidad. Mantenga el estiramiento durante 10 segundos y luego comience lentamente a volver a la posición normal. Repite tres veces.



El ejercicio es solo una de las herramientas que puede utilizar para controlar el estrés. Estos estiramientos ligeros son cortos y se pueden realizar a cualquier edad. Te recomiendo que los practiques en familia. Es importante cuidar bien de su cuerpo, mente y alma todos los días comiendo de manera saludable, reduciendo el estrés, haciendo ejercicio regularmente y tomando un descanso cuando lo necesite. Si necesitan ayuda profesional pueden contactar a El Sol para obtener recursos.

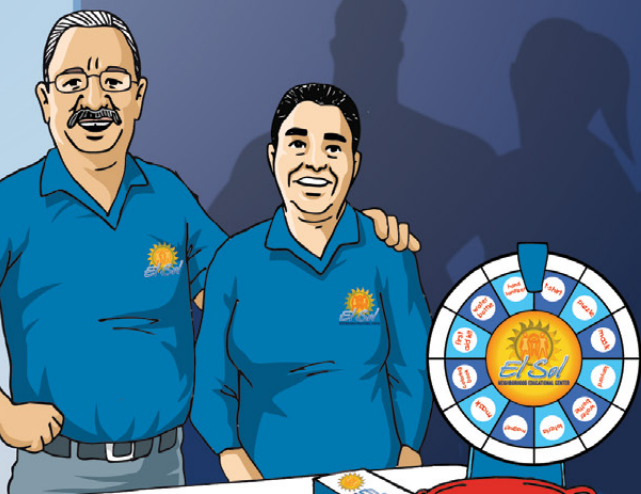
Para obtener más información sobre cómo implementar el modelo de promotor de salud en su organización, visítenos en elsolnec.org

¡AYUDE A LUCHAR CONTRA COVID-19!

Los promotores han probado ser clave en la lucha contra el COVID-19. Son el puente entre los servicios sociales/de salud y la comunidad y ofrecen alcance, educación y referencias a servicios sociales, y a sitios de prueba y vacunación.

Comuníquese con el centro de entrenamientos de promotores si usted o su organización está interesado en ayudar a su comunidad y unirse a la lucha contra COVID-19.

www.elsolnec.org



VEA MÁS DE NUESTRAS HERRAMIENTAS COVID-19:

Historias Pequeñas
Libro de Actividades
Drama
Herramientas de Sanidad
Videos y más

**TU VACUNA
TE ESTÁ ESPERANDO.**



@ELSOLNEC

