

UNA VEJEZ ACTIVA Y PROACTIVA

EN TIEMPOS DE PANDEMIA



UNA VEJEZ ACTIVA Y PROACTIVA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ELABORADO POR:

DOCENTES:

María Victoria Rojas Martínez
Gloria Naidú Cuevas Rodríguez

ESTUDIANTES:

Jaison Ferney Garzón Flórez
Yulieth Vanessa Reyes Figueroa
Gloria Stella Monroy Silva
Yury Marcela Zambrano Moreno
Vanessa Fernanda López Muñoz

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Cristian Camilo Moreno García
Oficina Asesora de Comunicaciones
Universidad de Cundinamarca

Universidad de Cundinamarca
Seccional Girardot
Programa de Enfermería
Profundización "Cuidado de enfermería
al adulto/adulto mayor y en situación de
cronicidad"

Secretaría de Desarrollo Económico y
Social
Programa Adulto Mayor de la Alcaldía
de Girardot

Girardot, Colombia
2020

OBJETIVO

Fortalecer el autocuidado, la capacidad funcional y cognitiva de los adultos/adultos mayores en tiempos de pandemia, promoviendo actividades para el aprovechamiento del tiempo libre en casa, por medio de un material didáctico educativo.

En esta cartilla encontrará actividades distribuidas en 6 módulos, organizadas de la siguiente manera:

Contáguese de medidas preventivas de autocuidado y no del Covid-19

Recordar es vivir

Atento y concentrado su cerebro a estimular

Lea y cuénteles al mundo lo que sabe

Anímese, lo mejor está por venir

Activando el cuerpo

¡Iniciemos esta aventura!

Contáguiese de medidas preventivas de autocuidado y no del Covid-19

La situación de pandemia por el nuevo coronavirus, es una realidad que debemos afrontar todos con responsabilidad y como adulto mayor debo dar ejemplo. Recuerde las siguientes medidas de prevención:



USO ADECUADAMENTE EL TAPABOCAS Y ASÍ PROTEJO MI SALUD

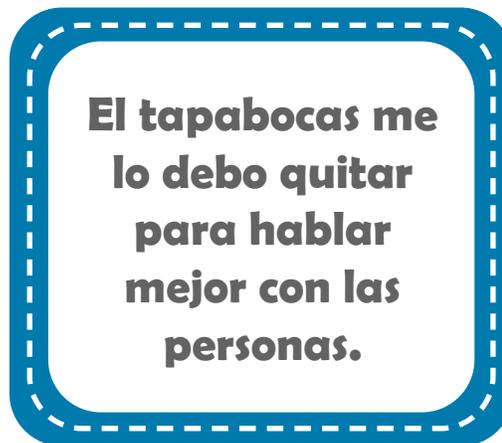
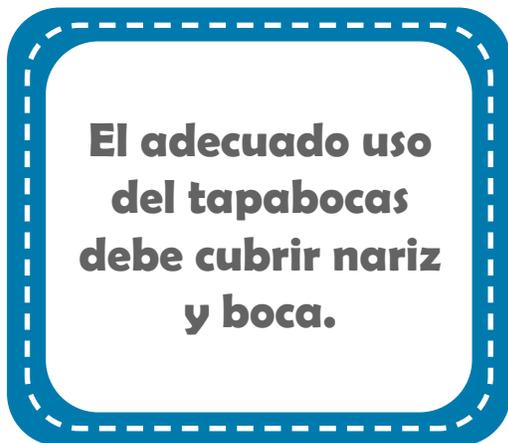
Siempre debo usar tapabocas al salir de casa, en sitios aglomerados y al momento de interactuar con las personas

ACTIVIDAD 1: Analice la imagen e identifique la persona que está usando correctamente el tapabocas y enciérrela con un círculo.



El uso del tapabocas, SALVA vidas
Por tu salud y la de los demás, el tapabocas no te debes quitar

ACTIVIDAD 2: Lea detenidamente las frases y colorea el recuadro donde considere que la frase sea verdadera.



IMPORTANTE: El coronavirus se propaga fácilmente. El lavado de manos previene la propagación de gérmenes, incluido el coronavirus.

¿Conoce la manera correcta de lavar sus manos?

Observe detenidamente los pasos del correcto lavado de manos y colorea cada una de las imágenes de los cuadros.



Recuerde que un adecuado lavado de manos con agua y con jabón debe durar mínimo 30 segundos

SALVAR VIDAS Y CUIDAR LA SUYA ES UNA TAREA QUE ESTÁ EN SUS MANOS, LAVE CON FRECUENCIA SUS MANOS Y ASÍ NOS PROTEGEMOS.

¿CUÁNDO DEBO LAVAR MIS MANOS?



- Después de levantarme y antes de acostarme a dormir
- Antes y después de comer
- Después de entrar al baño
- Después de tener contacto con personas
- Después de sonarme la nariz, toser o estornudar
- Después de visitar un espacio público
- Después de tocar superficies fuera del hogar

RECUERDE: “QUEDARSE EN CASA ES IMPORTANTE”

PAUTAS PARA CUIDARME DÍA A DÍA

- Cuidar la salud mental es imprescindible durante el período de aislamiento. Por eso, trate de mantener las rutinas de aseo e higiene personal, busque apoyo psicosocial, promueva la actividad física, el diálogo y la expresión de las emociones.
- Evitar las visitas presenciales y en lo posible fomente las interacciones virtuales, llamadas por teléfono y así protegerse.
- Mantener la distancia mínima de entre uno y dos metros incluso si ninguna de las personas que interactúan con usted presentan sintomatología de gripa.

ACTIVIDAD 1: Observe las imágenes y marque con una X en cual de ellas se cumple el respectivo distanciamiento social.



Con sus propias palabras opine brevemente si cree importante respetar esta medida de aislamiento ¿POR QUÉ?

ACTIVIDAD 2. Lea detenidamente el compromiso y complete los espacios

Yo _____ de _____ años de edad, me comprometo conmigo y con la comunidad, a seguir correctamente todas aquellas medidas de prevención como: distanciamiento social, uso correcto del tapabocas y lavado de manos, para disminuir el riesgo de infección ante el nuevo virus, así me cuido y cuido a los que me rodean.

RECORDEMOS NUESTROS DATOS PERSONALES

Mi nombre es: _____

Nací el día: _____

Tengo _____ años

Mi dirección es _____

Mi teléfono es: _____

Mi actividad anterior era: _____

Mi actividad actual es: _____

El nombre del barrio en el que vivo es: _____

Seguidamente encierre con un círculo las actividades que ha dejado de realizar por la pandemia.



VIVAMOS RECUERDOS A TRAVÉS DE UNA FOTOGRAFÍA

En este espacio peguemos una fotografía o dibujemos un acontecimiento que nos recuerde un momento especial con la familia.



Invite a su familia a revivir viejos momentos.

Detalle cada aspecto de usted y su familia y recuerde épocas pasadas con las emociones que le produjeron.

Finalmente describa cómo se sintió al recordar ese momento:

Lea la siguiente noticia sobre medidas de protección para el “CORONAVIRUS”

ABECÉ DEL CORONAVIRUS COVID-19 DE LA GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

¿Cómo se previene esta enfermedad?

Por ser una enfermedad de tipo respiratoria, se transmite a través de gotas provenientes de la tos y los estornudos. Es importante cubrirse con pañuelo desechable la nariz y la boca al estornudar o toser, nunca con la mano; también con el ángulo interno del codo. De la misma manera, el lavado de manos frecuente es muy importante para evitar el contagio. Así mismo recordar que el uso del tapabocas, el distanciamiento social y el lavado de manos reduce la posibilidad de contagiarse de COVID-19.

TOMADO DE: <http://www.cundinamarca.gov.co/Home/prensa2018/asnoticias-prensa/cundinamarca+le+cierra+la+puerta+al+coronavirus+2> el 17 de julio de 2020

¿Recuerda cuál de las siguientes medidas de prevención son necesarias para evitar el contagio por COVID-19?

Teniendo en cuenta el texto anterior encierre con un círculo las medidas correctas



**USO DE
GUANTES**



**DISTANCIAMIENTO
SOCIAL**



**LAVADO DE
MANOS**



**TOSER EN LAS
MANOS**

ACTIVE SU IMAGINACIÓN Y SUS RECUERDOS

A continuación, encontrará una lista de elementos de higiene y protección, deberá unir con una línea el uso adecuado de cada producto.



Ayuda a limpiar y desinfectar materiales y superficies del hogar.

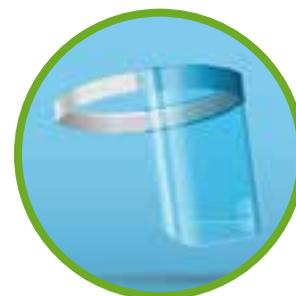
Debe aplicarse en la palma de la mano y sobre los dedos y frotar hasta que sequen

Su material es a base de látex y su uso es desechable, se utilizan para cubrir las manos y aislarlas de microorganismos.

Evita que el virus ingrese por medio de los ojos.

Cubre parte de la nariz y de la boca evitando el ingreso de microorganismos.

Desinfecta las superficies del hogar o sobre las manos.





¡AYUDE A PEDRO!

En la siguiente actividad necesitamos de toda su atención.

Debe ayudar a Pedro indicándole los pasos que debe seguir para poder salir de su casa e ir al supermercado, teniendo en cuenta las medidas de protección sugeridas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Enumere en forma consecutiva el paso a paso que debe seguir Pedro: **EJEMPLO:** 1, 2,3.

1 Pedro revisa si es su día de pico y cédula para poder salir de su hogar

Pedro sale de su casa

2 Se coloca el tapabocas

Realiza lavado de manos

Pedro regresa a su casa

Tiene en cuenta el distanciamiento social a 1 metro de distancia de las demás personas

Desinfecta los productos comprados

Llega al supermercado y realiza desinfección o lavado de manos antes y después de la compra

MÓDULO

3

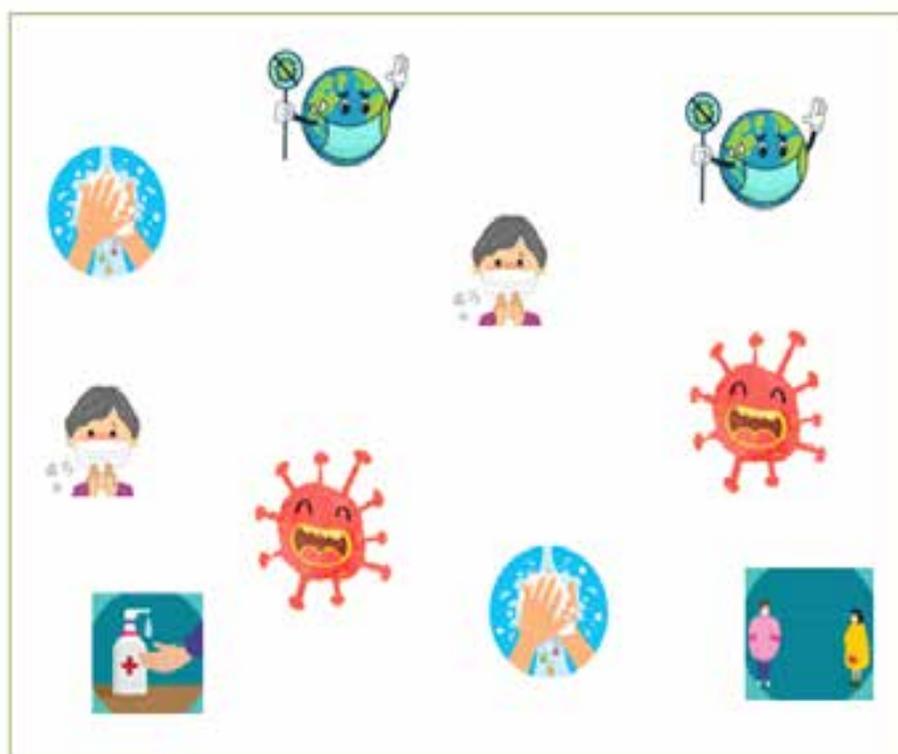
Atento y concentrado, su cerebro a estimular

Hola, ¿está preparado para iniciar esta gran aventura, estimulando su activación mental, para orientar, seleccionar y procesar información?

INICIEMOS CON ACTIVIDADES DE ATENCIÓN

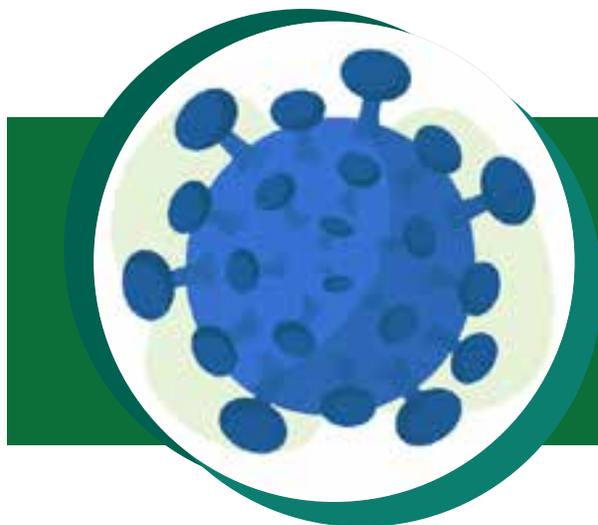
Escriba aquí su nombre:

ACTIVIDAD 1. Observe el siguiente recuadro, donde encontrará imágenes relacionadas con la pandemia; una aquellas que sean iguales evitando que las líneas se crucen:



ACTIVIDAD 2. En la siguiente sopa de letras encontrará palabras relacionadas con el COVID-19, como síntomas y elementos de protección personal. Busque atentamente:

- Aislamiento
- Fiebre
- Tos
- Cansancio
- Fatiga
- Náuseas
- Tapabocas
- Alcohol
- Coronavirus

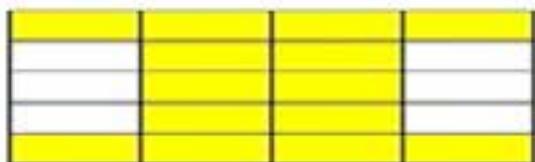
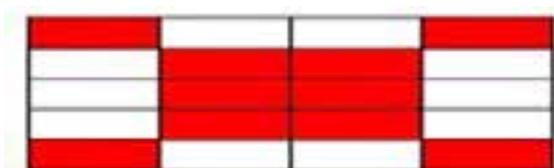


A	C	S	L	T	A	R	A	N	F	I	E	B	R	E
I	S	A	I	E	U	T	O	S	R	T	L	B	O	A
S	Z	E	G	Q	R	C	A	S	A	U	O	E	C	B
L	Y	S	E	W	S	C	T	G	E	R	H	J	Ñ	T
A	Y	U	L	E	Q	X	D	A	U	H	O	A	U	A
M	A	A	U	G	V	X	R	S	T	U	C	N	V	P
I	M	N	L	I	P	Q	H	O	R	M	L	G	A	A
E	Q	M	A	F	A	T	I	G	A	Y	A	B	S	B
N	U	R	S	X	B	M	D	I	D	H	U	W	T	O
T	J	K	F	D	T	I	E	R	O	M	A	F	R	C
O	G	C	O	R	O	N	A	V	I	R	U	S	B	A
C	G	T	M	I	S	E	G	M	C	G	T	A	Ñ	S
M	C	A	N	S	A	N	C	I	O	A	C	I	E	U

ACTIVIDAD 3. En el siguiente cuadro encontrará una serie de letras, observe detenidamente y con **color rojo** encierre en un círculo todas las letras E y **con color azul** encierre todas las letras F

J	A	O	S	L	C	F	E	D	T	P
T	D	J	A	E	F	O	P	S	L	C
E	T	P	S	J	C	A	L	F	O	D
P	E	F	O	L	J	D	T	C	S	A
O	J	A	C	E	S	L	F	P	D	T
D	P	L	J	A	E	T	S	O	C	F
P	T	D	E	J	C	L	F	E	D	W
C	F	S	P	O	L	E	A	P	C	N
D	O	F	L	A	C	J	S	E	A	F
A	E	C	T	E	J	L	O	W	B	K
I	D	P	F	L	S	I	C	A	J	O

ACTIVIDAD 4. Observe las figuras que están al lado izquierdo, coloree la misma figura en el recuadro del lado derecho.



Aquí encontrará ejercicios matemáticos que pondrán a prueba sus habilidades y conocimientos, mucha suerte.

ACTIVIDAD 5. A continuación encontrará una serie de sumas. Coloree o pinte con un color el resultado correcto.



$$\boxed{1} + \boxed{3} = \boxed{5} \quad \boxed{4} \quad \boxed{3}$$



$$\boxed{2} + \boxed{4} = \boxed{6} \quad \boxed{5} \quad \boxed{2}$$



$$\boxed{2} + \boxed{2} = \boxed{4} \quad \boxed{6} \quad \boxed{9}$$



$$\boxed{5} + \boxed{1} = \boxed{3} \quad \boxed{6} \quad \boxed{8}$$



$$\boxed{3} + \boxed{2} = \boxed{1} \quad \boxed{9} \quad \boxed{5}$$

ACTIVIDAD 6. Realice las restas y tenga en cuenta los colores del número en cada resultado, para dibujar el tigre.

- 0: **NARANJA**
- 1: **AMARILLO**
- 2: **AZUL**
- 3: **VERDE**

9	-	6	=	□
6	-	3	=	□
7	-	4	=	□
8	-	5	=	□
9	-	7	=	□
8	-	6	=	□
9	-	8	=	□
5	-	3	=	□

ACTIVIDAD 7. Resuelva los siguientes ejercicios matemáticos completando los recuadros, lea atentamente el enunciado.

1. Hay 3 arañas y llegan 2. ¿Cuántas hay en total?

$$3 + \square = \square$$

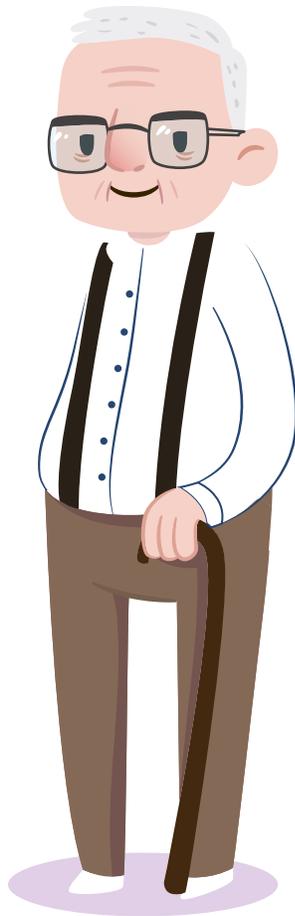
2. Hay 5 bombas y se rompen 2, ¿Cuántas quedan?

$$\square - \square = \square$$

En el siguiente texto, encontrará una serie de indicaciones que deberá seguir para completar el dibujo, lea cuidadosamente y siga las instrucciones.

A DON JOSÉ LE FALTA ALGO

- Don José tiene 70 años y va a salir a reclamar su pensión y para ello se debe poner el tapabocas.
- Lleva una camisa de color azul.
- Sus zapatos son negros.
- Al lado derecho de don José hay un perchero.
- En el perchero está colgado el sombrero que se va a poner.
- Al lado izquierdo de don José hay una mesa.
- Encima de la mesa está el alcohol glicerinado que utilizará para salir de su casa y al llegar de la calle.



Lea los siguientes textos y responda las preguntas que se encuentran en el recuadro, al finalizar la lectura.

Ponga a prueba su habilidad lectora

LA VENTANA Y EL ESPEJO



Un joven muy rico fue a ver a un rabino y le pidió un consejo que lo guiara en la vida. El rabino lo condujo a la ventana:

- ¿Qué es lo que ves a través del cristal?
- Veo hombres pasando y un ciego pidiendo limosnas en la calle. Entonces el rabino le mostró un gran espejo:
- Y ahora, ¿qué ves?
- Me veo a mí mismo.

- ¡Y ya no ves a los otros! Fíjate que tanto la ventana como el espejo están hechos de la misma materia prima, pero en el espejo, al tener éste una fina capa de plata cubriéndolo, sólo te ves a ti mismo. Debes compararte a estos dos tipos de vidrio. Cuando pobre, prestabas atención a los otros y tenías compasión por ellos. Ahora cubierto de plata y rico, sólo consigues admirar tu propio reflejo.

Compruebe si ha comprendido la lectura

1. ¿Qué le pidió el joven al rabino para que lo guiara en la vida?

Un amuleto. Un consejo. Una brújula. Un libro

2. ¿Cómo era el joven?

Rico Orgullosos Alegre Despistado

3. ¿Qué nos enseña este cuento?

4. ¿Crees que cuando eres pobre prestas atención a los demás y sientes compasión por ellos, pero cuando eres rico no?





BURROS, MÁS QUE BURROS

“Dos burros estaban atados entre sí. A uno y otro lado, a cinco metros aproximadamente, su dueño había puesto dos montones de verde y rica alfalfa. Torpes, como burros que eran, acuciados por el hambre, se empeñaron en comer cada uno del montón que tenían más cerca. Tantas eran las ansias por comer, tanto el esfuerzo al tirar cada uno por su lado, tanta la obcecación y la cabezonería y tanto su egoísmo, que se agotaron sin probar bocado. A punto estuvieron, cada uno por su lado, de tocar con su hocico la hierba de enfrente pero no lo lograron.

Eso aumentó más su sufrimiento, su angustia y su esfuerzo inútil. Pasaron así una hora, hasta que, extenuados por el hambre, el trabajo y la rabia, cayeron al suelo a dos dedos (¡a dos dedos tan sólo!) de la alfalfa.

Dos vacas que pasaban por allí, en maravillosa camaradería, se pararon y, con parsimonia inteligente, liquidaron uno de los montones y, después, con idéntico entendimiento, acabaron con el segundo.”

Alfonso Francia.

Compruebe si ha comprendido la lectura

1. ¿Qué alimento les puso el dueño a los burros?

2. ¿Qué distancia había desde un montón de comida al otro?

5 metros

55 metros

0 metros

10 metros

3. ¿Por qué querían los burros comer?

4. ¿Por qué los burros no llegaron a comer nada?



Lea atentamente el cuento que se encuentra separado por párrafos, luego observe las imágenes que se encuentran al frente y con una línea, una las frases con el dibujo que crea correspondiente como se muestra en el ejemplo.

EL MONSTRUO CON CORONA

Había una vez un monstruo llamado Coronavirus grande, feo y contagioso que nos puso de cabeza porque era muy peligroso.

Los sabios lo analizaron al derecho y al revés y pudieron descubrir su punto débil también.

Aunque parecía muy fiero, cuando atacaba a un humano, él y sus hermanos temían al jabón glicerinado.

Mi mamá me dijo que el Coronavirus es asunto serio, cómo cuidarnos no es un misterio.

No hay que saludar con besos ni abrazos, y al toser y estornudar usar el pliegue del brazo.

Lavarse las manos con mucha frecuencia es pensar y actuar con inteligencia.

Quedarnos en casa cuida de nosotros y también evita contagiar a otros.



TOMADO DE: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52092558>

A continuación, se describirán ejercicios que puede realizar para disminuir el estrés y estar relajado.

1. Respiración diafragmática RECOMENDACIÓN

- Use ropa cómoda.
- Repita este ejercicio 5 veces, y practíquelos dos veces al día.



- Ubíquese en posición cómoda, cierre los ojos y concentre la atención en su cuerpo y en la respiración.
- Lleve una mano al abdomen y la otra mano en el pecho.
- Inhale profundamente por la nariz y exhala por la nariz. Sienta la frescura del aire cuando ingresa y su calor cuando sale.
- Debe lograr que la mano que descansa sobre el abdomen se mueva más que la mano que esta sobre el pecho.
- Respire lenta y profundamente, concéntrese de forma consciente en cómo sube y baja el abdomen.
- Continúe respirando profundamente en ciclos completos, y confíe en que el cuerpo se relajará a medida que la respiración se vuelva más lenta.

2. Ahora vamos a seguir con la respiración alterna

- Tape con el dedo la fosa nasal izquierda exhalando e inspirando una vez por la fosa nasal derecha; repita el mismo proceso con el otro orificio nasal.
- Realice este ejercicio 5 veces.



3. Relaje su cuerpo con estos ejercicios.

- El ejercicio consiste en contraer cada músculo durante 20 segundos para después soltarlo lentamente.

RECOMENDACIONES

- Practicar el ejercicio en una colchoneta o en una silla cómoda.
- La rutina debería llevar entre 12 y 15 minutos.
- Se recomienda practicarlo dos veces al día.



- Orden para llevar a cabo el ejercicio:

- **Frente:** arrugar la frente y elevar las cejas; mantener 20 segundos y soltar.
- **Ojos:** cerrarlos con fuerza.
- **Nariz:** arrugar la nariz y abrir los orificios nasales.
- **Lengua:** presionar la lengua sobre el paladar.
- **Cara:** arrugar toda la cara.



- **Mandíbula:** presionar la mandíbula.
- **Cuello:** bajar la barbilla al pecho.
- **Espalda:** arquear la espalda.
- **Pecho:** tomar aire tan fuerte como se pueda.
- **Estómago:** tensar y luego relajar los músculos del estómago
- **Glúteos y muslos:** tensar los glúteos y muslos, luego relajar.
- **Brazos:** tensar los bíceps, luego relajar.
- **Antebrazo y manos:** tensar el antebrazo y las manos, luego relajar.
- **Gemelos:** pisar fuerte contra el suelo.
- **Tobillos y pies:** flexionar los dedos de los pies hacia atrás, luego relajar.



4. Visualice e imagine momentos felices

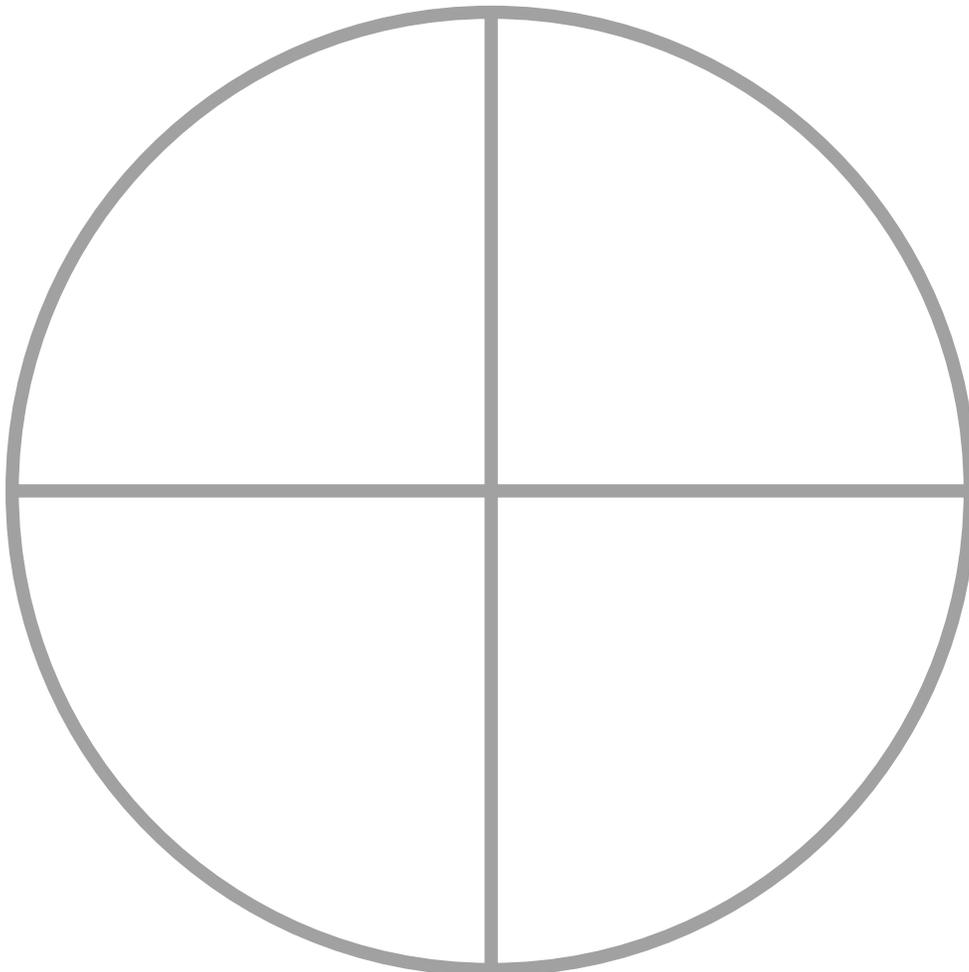
En un lugar de su agrado, cierre los ojos y visualice escenas felices, aquello que le guste, aquello que quiera ser o hacer; esta actividad le permitirá conectarse con aquello que tanto anhela y le hará sentir que ya forma parte de usted, de manera que se sentirá mucho más feliz y podrá dejar atrás todo eso que le agobia y le genera estrés.

5. Ahora con la rueda de colores vamos a conocer y expresar nuestras emociones con un familiar o amigo.

Escriba 4 emociones que le gustaría colocar en la rueda. Luego dibujé o coloree lo que representa cada emoción.

Explícale a su familiar o amigo que significa el color o el dibujo que realizó.

Comparta con un familiar o amigo en qué parte de su vida está experimentando esa emoción.



Este ejercicio le permite expresar sus emociones y sentimientos y así mismo establecer una relación de confianza con su familiar o amigo.



6. El arte y la música una combinación ideal

Observe la siguiente imagen y luego coloreéela a su gusto, puede ser con colores, crayones o pintura lo importante es que explore su creatividad.

Mientras esta coloreando puede escuchar el género musical que más le guste y a la vez le relaje.



**TENGA EN CUENTA
LOS SIGUIENTES TIPS**



1

Estar en casa, no es para estar triste ni aburrido, es una pausa, un silencio provechoso para la salud mental y para el reencuentro familiar y espiritual. Recuerde que: no es descanso, no son vacaciones, es una pausa para continuar la vida y replantear nuevas metas y proyectar.

2

Reduzca el tiempo que le dedica a escuchar, ver o leer las noticias sobre la situación actual. Atienda a la información oficial y dele tiempo a otras actividades más agradables y productivas.

3

Es normal sentir tristeza, enojo, miedo o confusión. Tome un tiempo para respirar tranquila y profundamente, y hacer actividades que le resulten agradables.

4

Procure conservar sus hábitos de sueño e higiene, los tiempos de actividad física, de esparcimiento y los horarios de alimentación.

5

Procure hablar con otras personas por teléfono y recordar las historias que hacen parte de nuestras vidas.

6

Considere algunas actividades que son o hayan sido de su interés (tejer, cuidar las plantas, pintar, leer, cantar) y dese la oportunidad de ponerlas en práctica si le es posible.

TOMADO DE: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/cartilla-adulto-mayor-aislamiento-covid-19.pdf&ved=2ahUKEwid19iw19PqAhVih-AKHYHLAcsQFjAAegQIAxAC&usg=AOvVaw2Y-RtDPF8_fuxiLR8-Sq_D

MÓDULO

6

Activando el cuerpo

PARA HACER LOS EJERCICIOS DEBO



Cada vez que ejecute un ejercicio realícelo 5 veces cada uno.

Póngase cómodo, use ropa que le permita realizar los ejercicios, también tenga una toalla para el rostro y agua, esto lo mantendrá hidratado.

Tenga en cuenta las indicaciones que cada página le brinda, esto le permitirá conocer y aprender más de las actividades que está realizando.

ME ESTIRO Y CALIENTO

Movimientos de cabeza

Llevar la cabeza hacia adelante y atrás lentamente (7 veces)

Luego, inclinar la cabeza al lado donde la oreja alcance el hombro y realizar este movimiento al lado izquierdo y derecho) donde sienta que los músculos de la espalda y el cuello se estiran (Repetir 7 veces) cuando la oreja este cerca al hombro, realizar presión hacia abajo, sobre la cabeza para lograr mayor estiramiento.

Después, girar la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo; en el momento que la esta girando coloque su mano en la barbilla y realice una pequeña presión hacia el mismo lado donde está llevando la cabeza.



CONOCE: El estiramiento y calentamiento mejora la motricidad corporal al efectuar la coordinación y el equilibrio.

Movimientos de brazos y hombros

Elevar los brazos al cielo y llevar el cuerpo a la dirección de los brazos empujándose en los pies.

Bajar los brazos hacía los pies y sin mayor esfuerzo extenderse para lograr tocarlos.

Elevar los hombros hacia arriba y luego bajarlos (7 veces)

Luego con los hombros realizar círculos hacia adelante (7 veces) enseguida hacia atrás (7 veces)



Movimientos de tronco

Colocar los brazos en la cintura e Inclinarse el tronco hacia adelante (5 segundos)

RECOMENDACIÓN: La posición de la espalda debe estar derecha hacia la dirección de la cabeza en el momento de realizar este ejercicio.

Movimientos de piernas

En posición de pie Inclínarse hacia adelante y llevar el brazo derecho donde la mano pretenda alcanzar el pie contrario, después levantarse lentamente y realizarlo al lado contrario (5 veces cada pierna). Si usted tiene dificultad para realizarlo de pie lo puede ejecutarlo acostado sobre una colchoneta.



Llevar la rodilla derecha hacia el pecho y mantenga esta posición por 5 segundos y de la misma forma con la pierna izquierda (5 segundos). Puede utilizar apoyo si lo requiere.



Llevar la pierna derecha hacia atrás tratando de tocar la cola (5 veces) y la izquierda (5 veces) y manténgalo por 5 segundos. Puede utilizar apoyo si lo requiere.



Doblar las piernas y llevar los brazos hacia adelante, (5 segundos)

Movimientos de cadera

Colocar los brazos en la cintura, y llevar la cintura hacia el lado derecho y de la misma forma hacia el lado izquierdo



Movimientos de los pies

Con apoyo realizar círculos con el pie hacia la derecha, con la pierna levantada y luego hacia la izquierda. Luego realizar con el talón tocando el piso.

RECOMENDACIONES: Recuerde, el ejercicio no debe provocar dolor, así que no se exceda en los movimientos si no puede realizarlos.

MI EJERCICIO ACTIVO

Con mis brazos y bastón

Elevar los brazos hacia arriba con el bastón y después llevar los brazos hacia el pecho.

Después levantar el brazo izquierdo hacia arriba y llevar el brazo derecho hacia abajo, y se realizará acción de remar, enseguida de la misma forma pero hacia el lado contrario.

Repetir la acción anterior más rápido (acción de remar) esta vez hacia ambos lados. Derecha – izquierda – derecha, alternadamente.

Realizar movimientos rotatorios con las extremidades superiores sobre el mismo eje. (5 veces) como si estuviera amasando.

Repetir estos ejercicios 7 veces.



Con mis brazos y bastón

Tomar el bastón por detrás de la espalda, y llevarlo hacia arriba, luego realizar una suave inclinación hacia el lado izquierdo (5 segundos) lado derecho(5 segundos)

De pie con las piernas separadas sujetar el bastón por los extremos, apoyar sobre los hombros y por detrás de la espalda y realizar un movimiento de sentadilla, arriba y abajo.

Seguidamente llevar la pierna derecha hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás realizando una flexión hacia adelante con apoyo del bastón (5 segundos); luego cambiar la pierna derecha hacia adelante .



RECOMENDACIÓN: Recuerde que en cada ejercicio es importante darse una pausa para respirar profundamente, esto oxigena el cuerpo y el cerebro.

CALENTAMIENTO FINAL



¡Escuchar música!

Puede realizar una de estas dos actividades:

Finalizar los ejercicios a través del **BAILE QUE MAS LE GUSTE**

Realizar la primera parte de estiramiento que menciona la cartilla.

