|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Liceo José Victorino Lastarria Rancagua “*Formando Técnicos para el mañana”*Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULAS DE ORIENTACIÓN N°2**

**Nivel: 2°Medio**

**Unidad o EJE: Bienestar y autocuidado**

**OA 4 : Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros.**

**Objetivo cápsula: Apreciar la mejor manera de aprovechar el tiempo durante la contingencia sanitaria cuidando la salud física y mental.**

# **Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19 (Redacción BBC News Mundo)**

**Estimado (a) alumno (a) Durante este tiempo de contingencia es necesario que recuerdes que el tiempo no se detiene y a causa del confinamiento que recomiendan las autoridades, no es prudente para tu salud darse libertades que son propias de la normalidad. El llamado es a ser prudentes, ya habrá tiempo para salir.**

**Estimado (a)**"Es importante que nos demos cuenta de que es un periodo estresante para el cuerpo, así que tenemos que cuidarlo", le dice Dani Johnson, terapista física del Programa de Vida Saludable de la Clínica Mayo, a BBC Mundo.

"Ahora mismo es importante que nos mantengamos activos en casa, pues **la actividad física influye en cómo manejamos el estrés**".

"Nos hace sentir bien, nos ayuda a pensar mejor, tomamos mejores decisiones. Incluir algo de actividad en tu rutina puede ayudar con la productividad y la actividad física también mejora nuestra inmunidad", asegura la experta.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

La OMS recomienda **"150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o una combinación de ambos"**.

Si no sabes o no se te ocurre cómo añadir actividad física a tu día a día, aquí te dejamos algunas ideas de cómo hacerlo.

|  |  |
| --- | --- |
| CONSEJOS | IDEAS |
| **1. Tarea doméstica para moverte.** | Si estás viendo la tele, haz sentadillas o planchas en los comerciales" Si recibes o haces una llamada telefónica, trata de estar parado o caminar mientras conversas. ejercicios de estiramiento ayuda, practicar el equilibrio, etc. |
|  **2. Ejercicios con los muebles de tu casa.** | Si no tienes máquinas, hay variados ejercicios que puedes hacer desde tu silla o tu sofá: sentadillas, planchas, abdominales, ejercicios de tríceps con una silla, etc. |
| **3. Usa objetos caseros como pesas.** | las botellas de agua o de leche, o incluso los envases de detergente, o cualquier otro objeto de un peso prudentes. |
| **4. Sube y baja escaleras** | Las escaleras pueden ser tus "mejores amigas" si buscas realizar actividades cardiovasculares, juegos activos que impliquen correr o poner música y bailar, etc. |
| **5. Practica la respiración diafragmática** | La gente suele respirar desde el pecho. **La respiración diafragmática ocurre cuando al inhalar, se infla el vientre, no el pecho. Cuando exhalas, el vientre baja a su nivel normal.** Esta respiración calma el sistema nervioso. |

**REFLEXIÓN: ¿Crees importante realizar ejercicio físico durante esta contingencia sanitaria? Fundamenta.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelta al mail del profesor jefe o devolver al retornar a clases presenciales)****NOMBREALUMNO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****EVALÚE CON NOTA DE 1 a 7 ESTA CÁPSULA. NOTA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **OTRAS FUENTES PARA VISITAR:** [**https://americanhealthandfitness.com.mx/zona-fitness/canales-youtube-rutinas/**](https://americanhealthandfitness.com.mx/zona-fitness/canales-youtube-rutinas/) **tambiénww.utalca.cl/noticias/academicos-de-la-utalca-hacer-ejercicio-durante-la-cuarentena-ayuda-liberar-el-estres/** |