

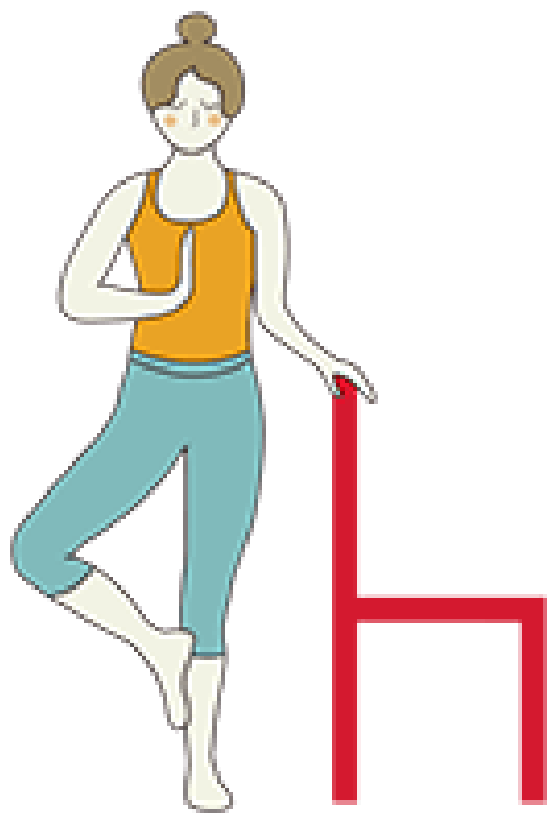


YOGA EN CASA "EL ÁRBOL"

Alternativa 1: ubica la planta de tu pie derecho en el borde interno de tu muslo izquierdo, junta las palmas de tus manos al centro del pecho.

Recomendaciones:

*Busca un punto de vista fijo, te ayudará a no perder el equilibrio.
Inhala y exhala por la nariz
Mantén la postura 10 segundos y cambia de pierna.*



Alternativa 2: Ubica la planta de tu pie derecho contra el borde de tu rodilla izquierda, junta las palmas de tus manos al centro del pecho.

Alternativa 3: Ubica la planta de tu pie derecho sobre el borde de tu tobillo izquierdo, usa una silla como apoyo para ayudar con el equilibrio.

**LAS 3 OPCIONES SON CORRECTAS
¡CUANTO MÁS PRACTIQUES, MÁS FÁCIL SERÁ!**



Conviértete en un líder de salud para tu familia, incentivándolos a practicar este sencillo ejercicio de yoga.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

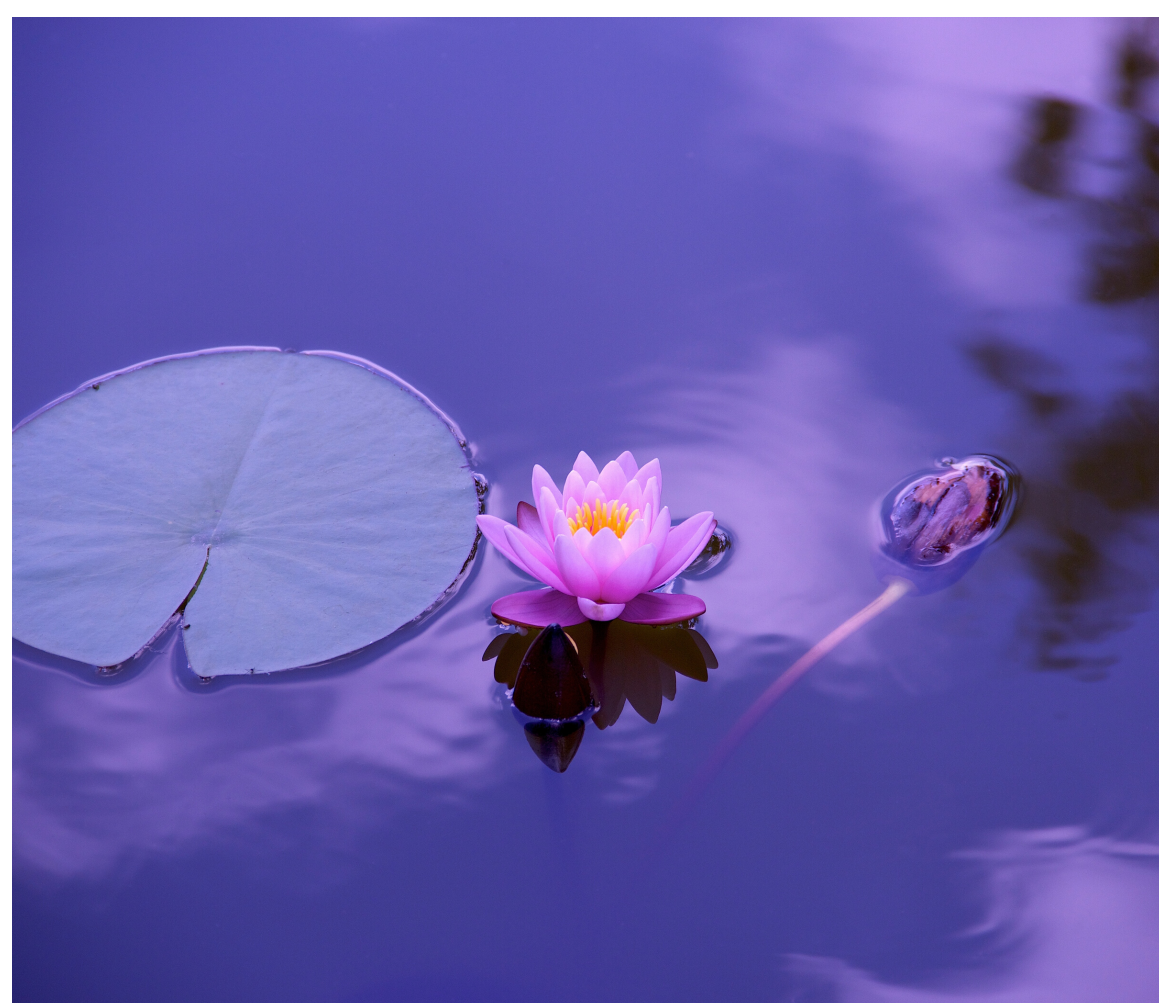


YOGA EN CASA 2: Guerrero y Triángulo

Guerrero: separa tus piernas, la punta de tu pie derecho apunta hacia afuera y la de tu pie izquierdo hacia el frente, flexiona la rodilla derecha, abre tus brazos a la altura de tus hombros, sigue con tu mirada la línea del brazo derecho.

Recomendaciones:

- Inhala y exhala por la nariz.
- Mantén la posición por 10 segundos y cambia de lado.



Triángulo: separa tus piernas, tu pie derecho apuntando hacia afuera y tu pie izquierdo hacia el frente, abre tus brazos, lleva tu mano derecha hasta tu tobillo derecho (o lo más cercano que puedas), brazo izquierdo alargado, formando una línea recta hacia el cielo, sigue con tu mirada el brazo izquierdo.

¡FORTALECE TU CUERPO Y MENTE!



Conviértete en un líder de salud para tu familia, incentivándolos a practicar estos sencillos ejercicios de yoga.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

Guía N°2 Fortalecimiento de Indicadores de Desarrollo Personal y Social: Hábitos de vida saludable.

LA VIDA SIN AGUA... DESAPARECERÍA

El agua constituye el elemento articulador de los sistemas de vida del planeta. Es un recurso natural, único, finito e indispensable para todo organismo viviente.

En el reino vegetal, la falta de agua produce plantas más pequeñas y débiles. Por lo tanto, es indispensable regarlas adecuadamente.

Para los seres humanos el agua es fundamental, ya que mediante una buena hidratación logramos regular eficientemente nuestra temperatura corporal, favorecemos el transporte de sustratos a través de la membrana celular, optimizamos el funcionamiento de nuestros órganos y sistemas digestivo e inmunológico, se lubrican las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos.



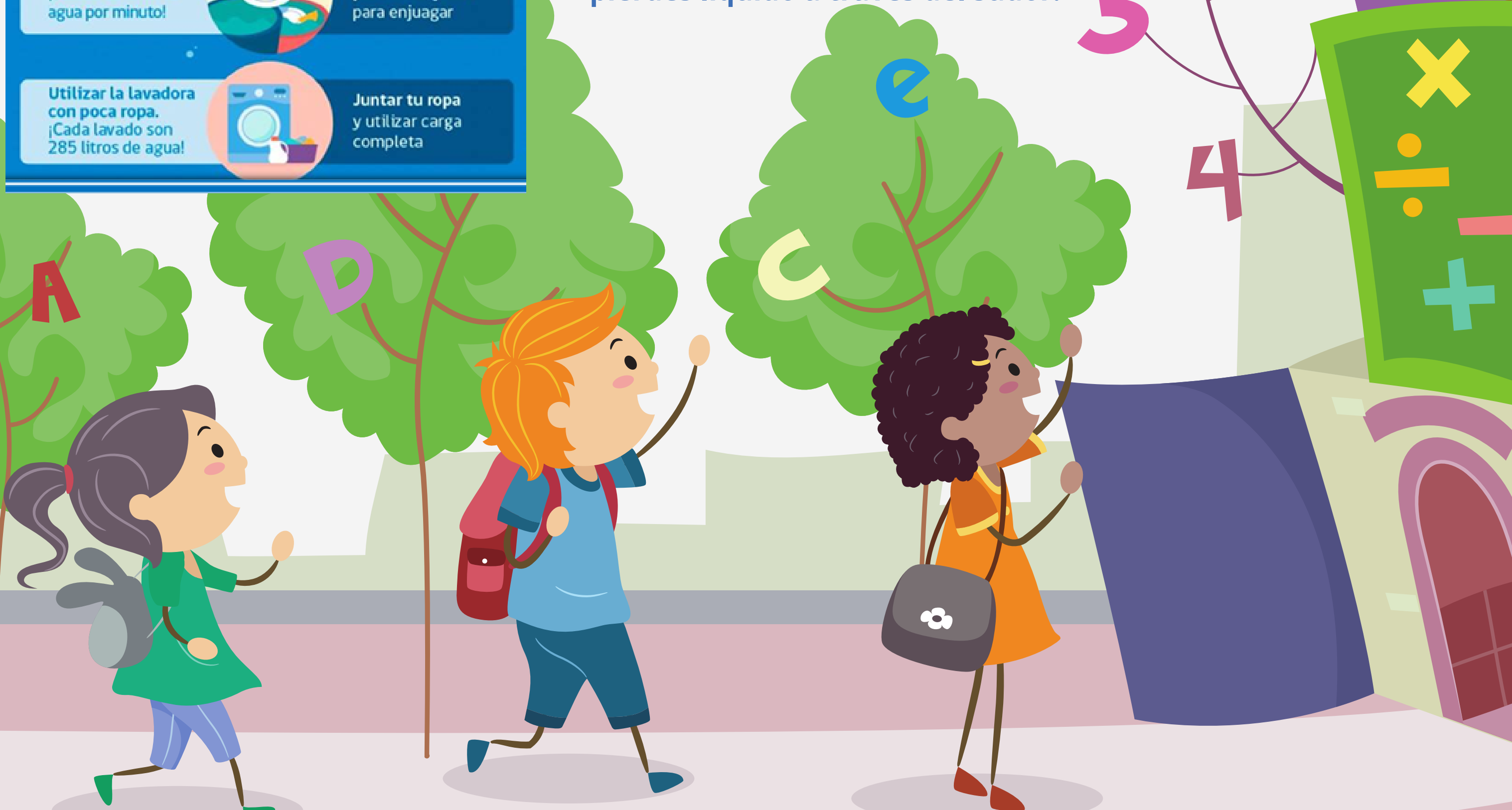
EVITA	PREFIERE
Duchas largas. 5 minutos son 60 litros de agua	Duchas breves. 3 minutos son 36 litros
Regar de día ¡Cuando lo haces se evapora el 30% del agua!	Regar de noche ¡Aprovechas toda el agua!
Lavar la loza. ¡Gastas 12 litros de agua por minuto!	Usar una fuente para lavar y otra para enjuagar
Utilizar la lavadora con poca ropa. ¡Cada lavado son 285 litros de agua!	Juntar tu ropa y utilizar carga completa

Síntomas

La #deshidratación es una de las consecuencias adversas por una ingesta inadecuada de agua.

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Debilidad y fatiga
- Boca seca
- Falta de apetito

RECOMENDACIÓN:
Consumir alrededor de 8 vasos de agua diariamente. Y aumentar esta cantidad cuando realizas actividad física, ya que pierdes líquido a través del sudor.



ACTIVIDAD

- Confecciona un listado de medidas que consideres necesarias para poder cuidar el recurso hídrico para las futuras generaciones (Ejemplo: reducción del tiempo en la ducha).
- Elige, al menos, una de las medidas del listado anterior y ponlo en práctica en tu vida diaria.



Recetario wellness para docentes



GRANOLA CASERA

Deliciosa y fácil de hacer.

COCADAS DE

PLÁTANO

Fruta entretenida.

HUMMUS CON

CROCANTE MEXICANO

Atrévete a innovar en la cocina.

MUFFINS DE

ZAPALLO ITALIANO

Prueba sabores diferentes.

YOGA EN DÍAS DE

TELETRABAJO

Aprende posturas para hacer más llevaderas las horas frente al computador.

WELLNESSES



Juntos nos
cuidamos en
casa



GRANOLA CASERA

(PARA 7 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 6 cucharadas de semillas a elección (chía, linaza, sésamo, etc.)
- ½ taza de miel

Preparación:

1. Unir la avena con las semillas. Revolver. Disponer la mezcla en una lata del horno. Añadir la miel.
 2. Hornear durante 10 minutos a fuego medio. Retirar del horno y revolver la preparación hasta que la miel se mezcle completamente con los ingredientes secos.
 3. Hornear, nuevamente, durante 15 minutos.
 4. Finalmente, retirar del horno. Revolver y dejar enfriar.
 5. Almacenar la granola en un frasco hermético.
-



COCADAS DE PLÁTANO

(PARA 6 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 2 plátanos
- 1 ½ taza de harina de avena
- 1 cucharada de miel
- Esencia de vainilla
- ½ taza de coco rallado

Preparación:

1. Con un tenedor, moler los plátanos.
2. Incorporar la miel, esencia de vainilla y harina de avena. Mezclar bien.
3. Con las manos, formar las cocadas y cubrirlas con coco rallado.
4. Mantener las cocadas refrigeradas.



HUMMUS CON CROCANTE MEXICANO

(PARA 6 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

Para el hummus

- 1 taza de garbanzos cocidos
- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de sal
- Comino y pimienta
- 3 cucharadas de tahine o sésamo (opcional)
- Aceite (cantidad de acuerdo a consistencia que deseas obtener)

Para el crocante

- 3 tortillas para tacos
- Aceite de oliva
- Ají de color y orégano

Preparación:

1. Procesar todos los ingredientes para el hummus, hasta lograr una pasta homogénea. Si quieres darle un toque especial, puedes añadir un trozo pequeño de alguna verdura colorida, previamente cocida (betarraga, zapallo camote o 2 hojas de espinaca); y procesar junto a los otros ingredientes.
2. Por otro lado, cortar las tortillas en 8 partes, formando triángulos. Pintar cada trozo con aceite y espolvorear ají de color y orégano (puedes reemplazar por las especias que más te gusten). Hornear las tortillas a 200°C durante 5 minutos o hasta que estén levemente doradas.
3. Servir el hummus con los crocantes para untar.



MUFFINS DE ZAPALLO ITALIANO

(PARA 15 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de aceite de maravilla
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar rubia o miel
- 4 huevos
- 2 tazas de harina sin polvos
- 2 tazas de harina de avena
- 4 cucharaditas de polvos de hornear
- $\frac{1}{3}$ taza de cacao puro (polvo)
- 2 tazas de zapallo italiano rallado

Preparación:


1. En un bowl batir el aceite con azúcar y huevos. Luego añadir las harinas, polvos de hornear y cacao en polvo. Continuar batiendo.
2. Incorporar el zapallo italiano rallado. Revolver hasta lograr unir los ingredientes.
3. Verter la mezcla en moldes para quequitos individuales y hornear a 170°C durante 15-20 minutos aproximadamente.
4. Dejar enfriar y servir.





Ejercítate
en casa








¿DOLOR O
INCOMODIDAD EN LA
ZONA LUMBAR?

Posición del niño

SIÉNTATE SOBRE TUS
TALONES, ALARGA TUS
BRAZOS PEGADOS AL
SUELO





¿DOLOR DE ESPALDA?

El gato

MUÑECAS ALINEADAS CON LOS
HOMBROS, RODILLAS EN LÍNEA
CON LA CADERA, CURVA TU
COLUMNA Y BUSCA MIRAR EL
OMBLIGO, ALTERNAR CON
POSICIÓN DEL NIÑO





¿PIERNAS CANSADAS,
ESPALDA Y HOMBROS
DOLORIDOS?

Perro boca abajo

LLEVA EL PESO DE TU
CUERPO HACIA LOS
TALONES, ESTIRA TUS
PIERNAS Y FORTALECE
TUS BRAZOS Y ESPALDA





¿MALESTAR ENTRE
ESPALDA Y CUELLO?

El triángulo

OTORGA FLEXIBILIDAD
A LA ESPALDA Y ESTIRA
MUSCULATURA DEL
CUELLO

