

# #Ejercicio Time



## Lunes: Abdominales



1. Plank: El tronco y las piernas forman una línea recta, apoyándote sobre las puntas de los pies y sobre los codos. Mantener entre 20 y 45 segundos. Cuatro series.



2. Plank lateral: Mantén codos y hombros alineados. Mantener entre 20 y 45 segundos. Cuatro series.



3. Abdominales con piernas elevadas: Alterna ambas piernas. Realiza 4 series de 15 repeticiones.



4. Elevación de pélvis con abdomen: Trabajarás abdomen y glúteos. Realiza 4 series de 15 repeticiones.



5. Abdominal inferior: Acerca las rodillas a tu pecho lo más que puedas. Realiza 4 series de 15 repeticiones.

# #Ejercicio Time



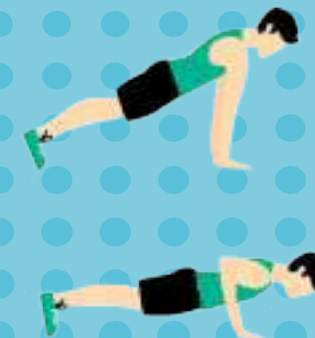
## Martes: Glúteos y piernas.



Salto en el sitio.  
Mantener entre 30 y 45 segundos.  
Cuatro series.



Sentadillas estática.  
Mantener entre 30 y 45 segundos.  
Cuatro series.

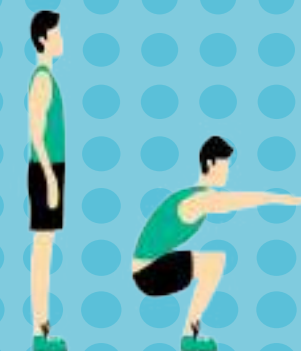


Flexiones.  
Realiza 4 series de 15 repeticiones.

Steps con silla o grada.  
Realiza 4 series de 15 repeticiones.



Sentadillas.  
Realiza 4 series de 15 repeticiones.



Abdominales.  
Realiza 4 series de 15 repeticiones.



# #Ejercicio Time



Miércoles:  
Piernas y pantorrillas



Zancadas:  
15 repeticiones cada pierna



Sentadillas saltos:  
25 repeticiones



Zancadas laterales:  
25 repeticiones cada pierna

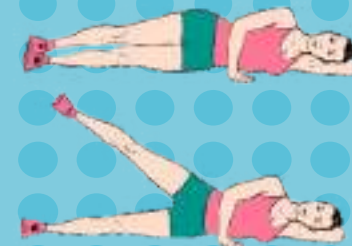
Sentadillas peso:  
20 repeticiones



Patada de burro:  
25 repeticiones cada pierna



Elevaciones laterales:  
25 repeticiones cada pierna



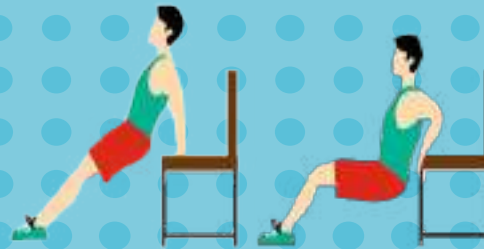
# #Ejercicio Time



## Jueves: Brazos y piernas



Ponerse en cuclillas.  
Realiza 4 series de 15-20  
repeticiones.



Triceps apoyada/o en la silla.  
Realiza 4 series de 15-20  
repeticiones.

Recuerda que para evitar lesiones la silla debe estar estable. puedes apoyarla en una pared para que no se mueva.



Plancha.  
Mantener entre 20 y 45  
segundos. Cuatro series.

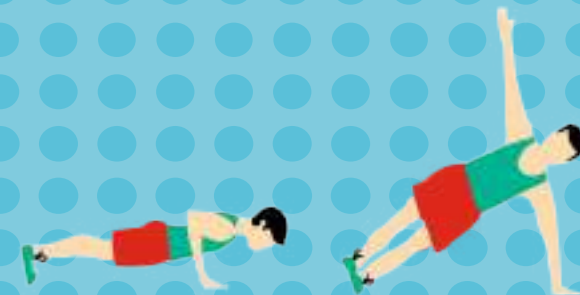
Elevar rodillas rápida y repentinamente.  
Realiza 4 series de 15-20  
repeticiones.



Desplantes.  
Realiza 4 series de 15-20  
repeticiones.



Plancha lateral.  
Mantener entre 20 y 45  
segundos. Cuatro series.





# #Ejercicio Time

**Viernes:**  
Repita la rutina que más te  
haya gustado o necesites

1



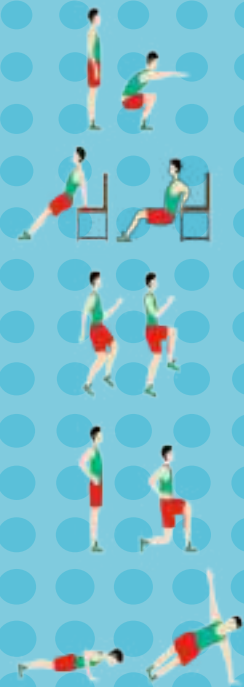
2



3



4



# #Ejercicio Time

## Rutina de ejercicios para personas con discapacidad



20 veces apertura y cierre con inmersión  
al "agua"

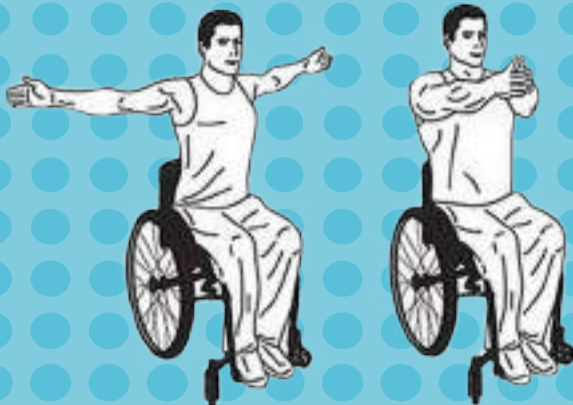


10 veces girando los brazos.  
5 para cada sentido



20 veces apertura y cierre de brazos arriba

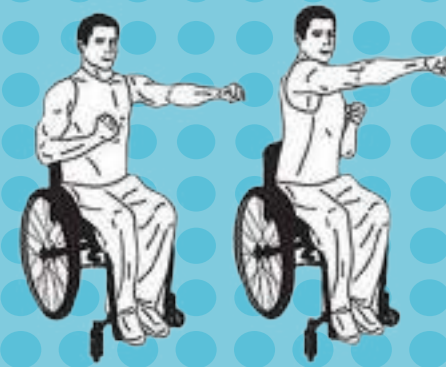
20 veces apertura y cierre de brazos  
al centro



20 veces golpeando hacia arriba



20 veces golpeando al frente



# 01 La familia y la salud mental.

## I. Motivación:

Es en la familia, donde se forman las bases de valores, cuidados, ternura y la salud integral. Y precisamente, el estar saludable física y mentalmente, es un gran reto, pero juntos se puede lograr.

A través de esta guía te brindamos consejos para el cuidado de la salud mental, para poner en práctica en tu hogar, junto a tu familia.

Dios en su palabra nos invita que cuidemos de nuestra mente.

“Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida”.



Proverbios 4:23

**La salud mental es:** un estado de bienestar emocional, psicológico, social y espiritual. Es la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando nos enfrentamos a la vida. El tener una buena salud mental ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, la forma de relacionarnos con los demás y la toma de decisiones.



## II. Desarrollo:

### ¿Cómo cuidar la Salud Mental?

Mantener relaciones personales saludables

Hacer ejercicio

Mantener organizadas rutinas y actividades



Hablar de nuestras emociones

Tiempo de relajación

Regular horarios de sueño y alimentación