

#YoMeQuedoEnCasa y me mantengo activo ¡Bailando!



Con el **COVID-19** el **distanciamiento social** se ha convertido en la regla número uno, además de que el mundo se ha paralizado y con ello las rutinas de vida han cambiado. Debido a lo anterior es normal que los síntomas de ansiedad se presenten.

Es por ello que es indispensable introducir una **rutina de ejercicio** y constancia en el día a día, la **actividad física** puede transformarse en una vía de escape a la hora de sobrellevar esta situación.



width="900"

loading="lazy">

Bruno Giovanni Piña Tena profesor del departamento de **LIFE**, imparte clases de salsa cubana en Tec campus **Santa Fe**, aconseja comer muchas **verduras, semillas y frutas** para que tener altas las defensas y el cuerpo funcione bien.

Algunas de sus recomendaciones son mantenerse en constante movimiento, buscando actividades de interés en internet ya sea **baile o ejercicios calisténicos**, que son un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal.

*“Recomiendo mucho bailar, ver algunas coreografías en internet y tratar de imitarlas que sean algo complejas, **que se convierta en un reto**, puede ser del género que sea.*

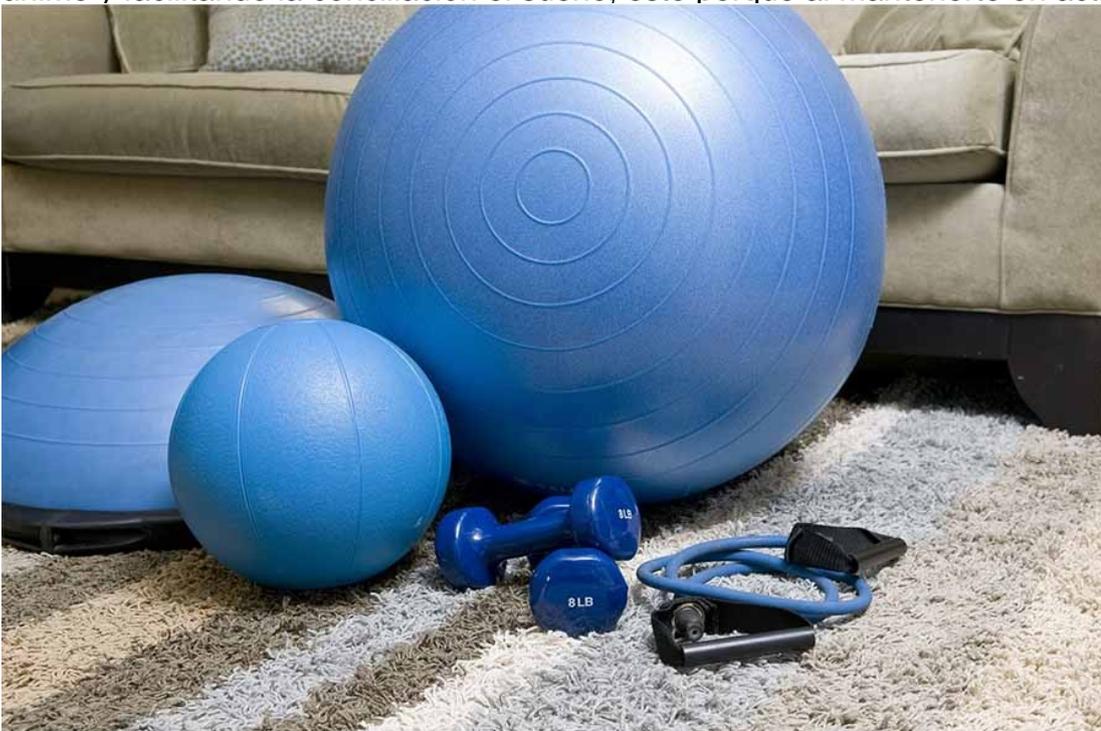
*También hacer el algún ejercicio funcional, existen rutinas para espacios reducidos con peso corporal y esto puede ser un gran complemento de **fuerza, elasticidad y agilidad mental**”, dijo.*



width="900"

loading="lazy">

Si bien se sabe que al realizar ejercicio el cuerpo segrega **endorfinas**, mejorando el estado de ánimo y facilitando la conciliación el sueño, esto porque al mantenerte en actividad estarás más



width="900"

loading="lazy">

Bruno hace hincapié acerca de la importancia del **calentamiento previo**, además de brindarnos su rutina para que la comunidad en general pueda tomarlo de referencia y animarse a hacerlo.

- 1.- Realizar un calentamiento con música cubana
- 2.-Intenta mover todas las partes del cuerpo
- 3.-Busca y selecciona alguna rutina de danza que represente un reto
- 4.-Al concluir realiza una rutina de ejercicios calisténicos
- 5.-Termina relajando y estirando el cuerpo.

Recuerda que mantenerse activo y ejercitado es parte de **una vida saludable** ya que ayuda a **reducir la ansiedad**.



width="900"

loading="lazy">

Plantearse y realizar una rutina permitirá que te mantengas distraído durante unas horas logrando **reducir la ansiedad y cualquier otra sintomatología depresiva asociada a ella.**

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

