



LECCIÓN SOBRE EL PERIODO

DESARROLLADO CON:

DRA. GEORGIE BRUINVELS, directora de ciencias del deporte y responsable del departamento de atletas femeninas de Orreco

EXOS, empresa de rendimiento humano



INTRODUCCIÓN: PERIODOS Y DEPORTE

Descargo de responsabilidad: el objetivo de esta lección es ayudarte a aprender más sobre cómo cuidarte y estar más en sintonía con tu cuerpo. Está destinada únicamente a fines informativos, y no debe ser vista como un sustituto del asesoramiento o tratamiento médico profesional. Si crees que puedes estar experimentando una afección médica o una emergencia, debes consultar oportunamente con un médico u otro profesional médico calificado.



**CONTINÚA EN
MOVIMIENTO DURANTE TU
PERIODO**

Hoy vamos a hablar sobre los periodos y el ciclo menstrual. No hay dos personas iguales, por lo que los periodos y las duraciones de los ciclos pueden variar, pero conoceremos todos los aspectos básicos.

Más de 900 millones de mujeres en el mundo tienen periodos, por lo cual es algo totalmente normal y no tienen que detenerte cuando se trata de practicar deporte.

Abordaremos las diferentes etapas del ciclo menstrual, cómo puedes controlar los síntomas y qué movimientos y actividades físicas son más adecuados para diferentes momentos del mes.

El objetivo de esta lección es ayudarte a aprender más sobre cómo cuidarte y estar más en sintonía con tu cuerpo.

CÓMO SE CONTROLA Y REGULA EL CUERPO HUMANO

-
- Los químicos producidos por tu cuerpo, llamados hormonas, son responsables de crear "ritmos" o "patrones" dentro del cuerpo.
 - Estos ritmos o patrones pueden afectar tu forma de pensar, tu forma de sentir y lo que tienes ganas de hacer. Incluso te ayudan a saber cuándo tienes hambre o sueño, cuándo te sientes feliz o sensible. Es importante destacar que también son muy importantes para ayudarte a crecer. Un momento clave en esto es la pubertad.

PUBERTAD

-
- Es el momento cuando pasas de ser una niña a ser adulta. Es un momento muy emocionante, ¡ya que significa que estás creciendo!
 - Hay muchas cosas que cambian en tu cuerpo para llevar a cabo este proceso...

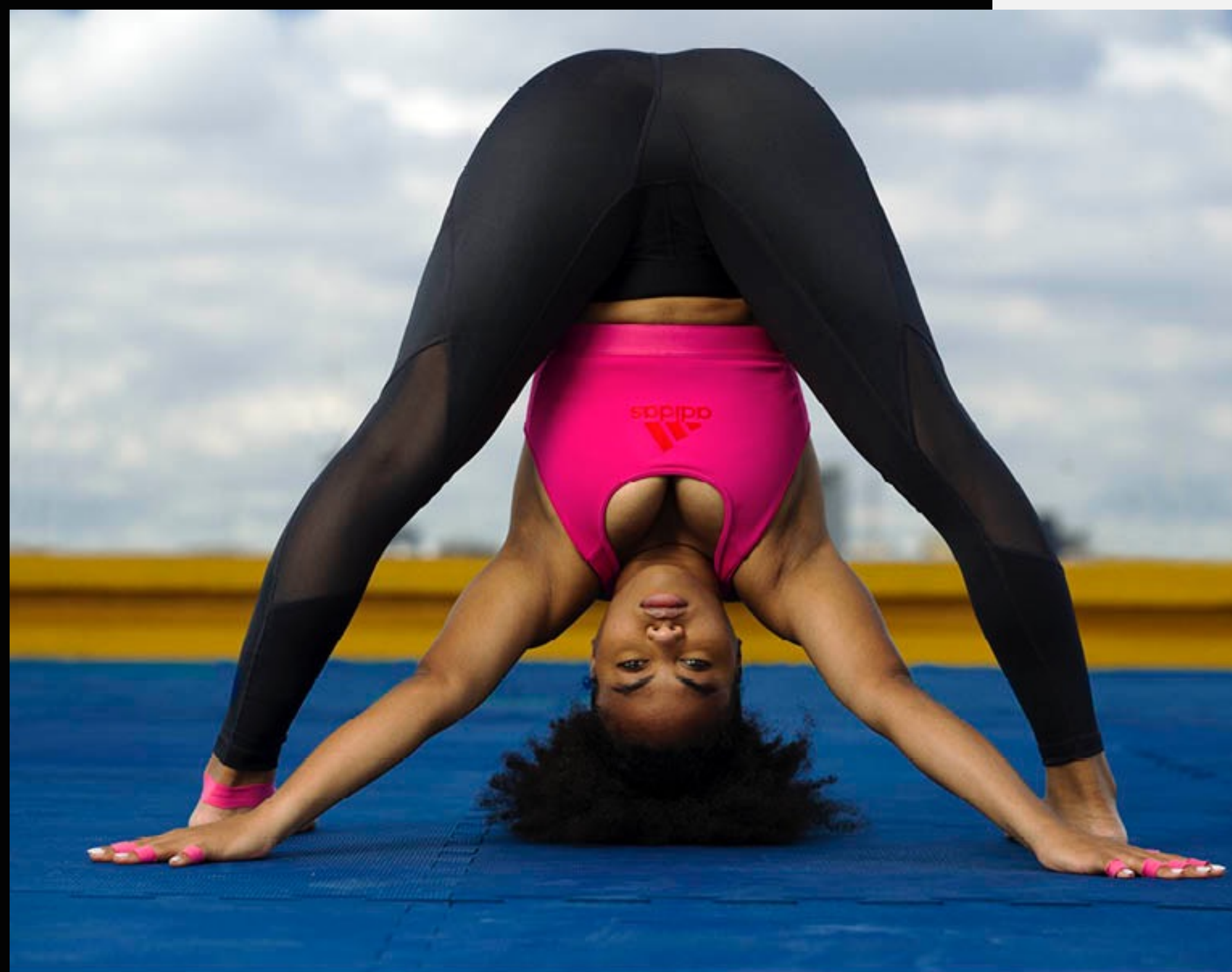
HORA DE LAS PREGUNTAS

1

¿Qué cambios crees que experimentan las niñas durante la pubertad?

2

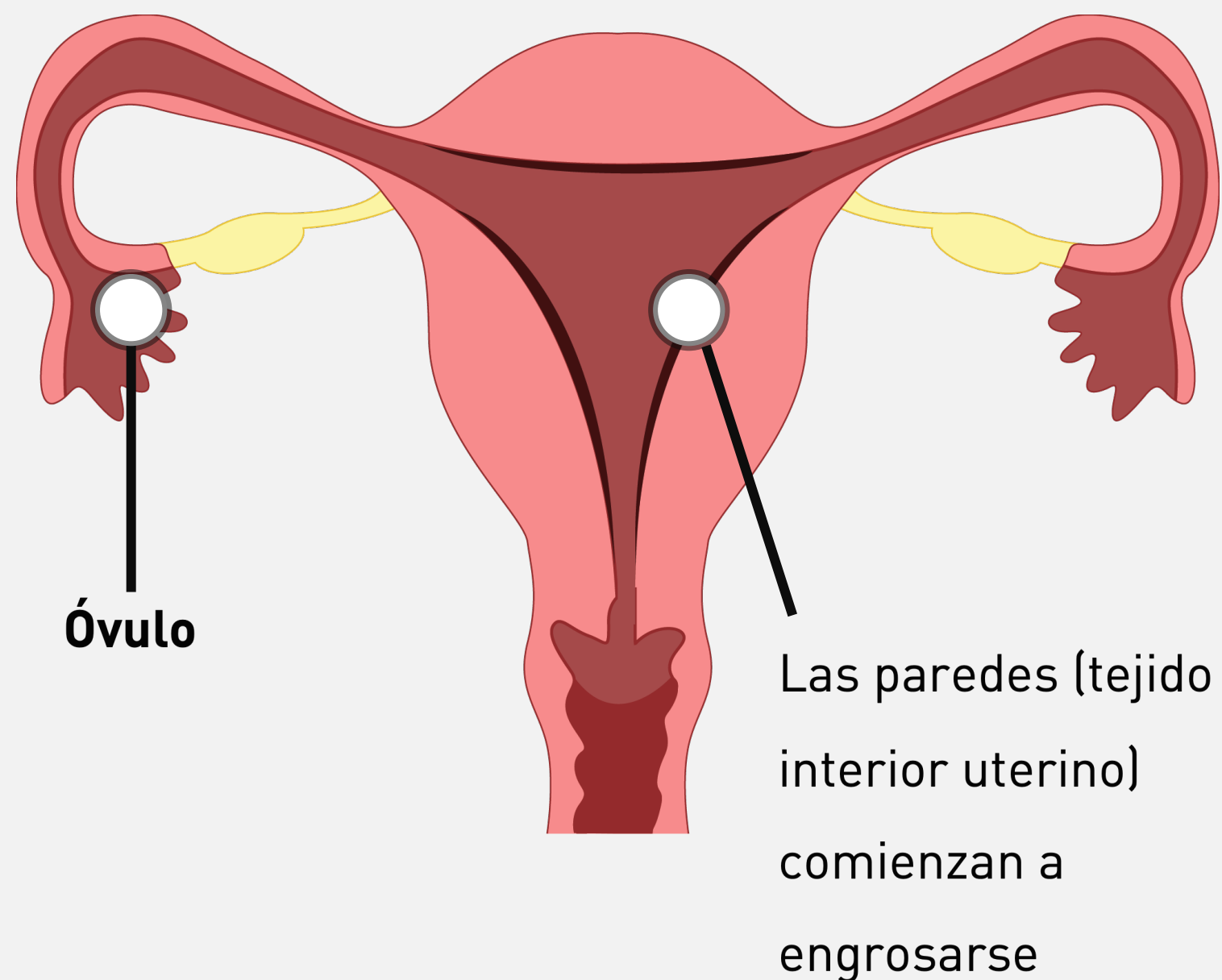
¿Cómo crees que pasar por la pubertad puede afectarte durante el ejercicio?



**CONCENTRÉMONOS
EN LOS PERIODOS Y
EN EL CICLO
MENSTRUAL.**



CICLO MENSTRUAL 101



CONTINÚA EN
MOVIMIENTO DURANTE TU
PERIODO

¿Qué son los periodos?

- Los periodos ocurren como parte de un proceso llamado ciclo menstrual. El ciclo menstrual está diseñado para permitir que todas las personas que tienen útero se reproduzcan, al quedar embarazadas y tener un bebé si así lo desean. Millones de mujeres en el mundo pasan por la pubertad y comienzan a tener un ciclo menstrual, es muy normal y forma parte del crecimiento.

Cómo funcionan los periodos

- Tienen lugar en la pelvis (zona bajo el estómago)
- Son controlados por hormonas liberadas por tu cerebro
- Se libera un óvulo de los ovarios a través de un proceso llamado ovulación
- El óvulo viaja al útero, pero este necesita prepararse para la llegada del óvulo y potencialmente fertilizar, así que aumenta el espesor de su tejido interno
- Si no hay fertilización, este tejido se desprende y es ahí cuando comienza tu periodo
- El proceso se inicia de nuevo

CICLO MENSTRUAL 101

¿A qué edad empieza el ciclo menstrual?

- La mayoría de las mujeres inician su periodo en cualquier momento entre los 8 y los 16 años. Si llegas a los 16 años y todavía no has empezado a tener periodos, sería buena idea solicitar una revisión médica.

¿Cuánto dura cada ciclo?

- Un ciclo menstrual completo puede durar entre 21 y 35 días. Cada ciclo comienza el primer día de tu periodo y termina cuando comienza el siguiente.
- Cuando eres joven y empiezas a tener un ciclo menstrual, es normal que tu ciclo sea un poco irregular, por lo que puede ser un poco más largo o incluso más corto, y puede variar bastante de un ciclo a otro.
- Esto puede tardar unos años en estabilizarse.

LAS HORMONAS Y TU CUERPO

-
- Hay dos hormonas principales, el estrógeno y la progesterona, que se desplazan en el torrente sanguíneo alrededor de tu cuerpo.
 - Esto significa que pueden afectar muchos procesos diferentes, por ejemplo, cómo te sientes, qué quieres comer y cómo duermes.
 - Las hormonas cambian constantemente, por lo que es habitual que te sientas un poco diferente en los distintos momentos de tu ciclo. Dividimos el ciclo en 4 fases diferentes para facilitar su comprensión.
 - A tu cuerpo le gusta y necesita hacer cosas diferentes en todas las fases, así que aprender sobre ellas y la forma en que respondes, puede ayudarte a sentirte bien y a mantenerte activa constantemente.

EL CICLO MENSTRUAL Y EL EJERCICIO

-
- Moverte y mantenerte activa es muy importante para la salud, especialmente durante el periodo.
 - Puede ayudarte a reducir o incluso a eliminar los síntomas del ciclo menstrual.
 - Hay algunos ejercicios que te harán sentir mejor o que preferirás hacer en diferentes fases del ciclo.
 - También es muy importante que comas bien durante el ciclo, ya que una buena nutrición puede hacerte sentir bien.
 - Hablaremos de los diferentes movimientos que puedes hacer durante cada fase de tu ciclo al comienzo de tu clase de educación física.

ITU SUPERPODER!



En la historia, muchas mujeres han ganado medallas y trofeos pasando por su ciclo menstrual. Tu ciclo menstrual no debe detenerte, ¡puede ser tu arma secreta y tu superpoder!

Pero recuerda:

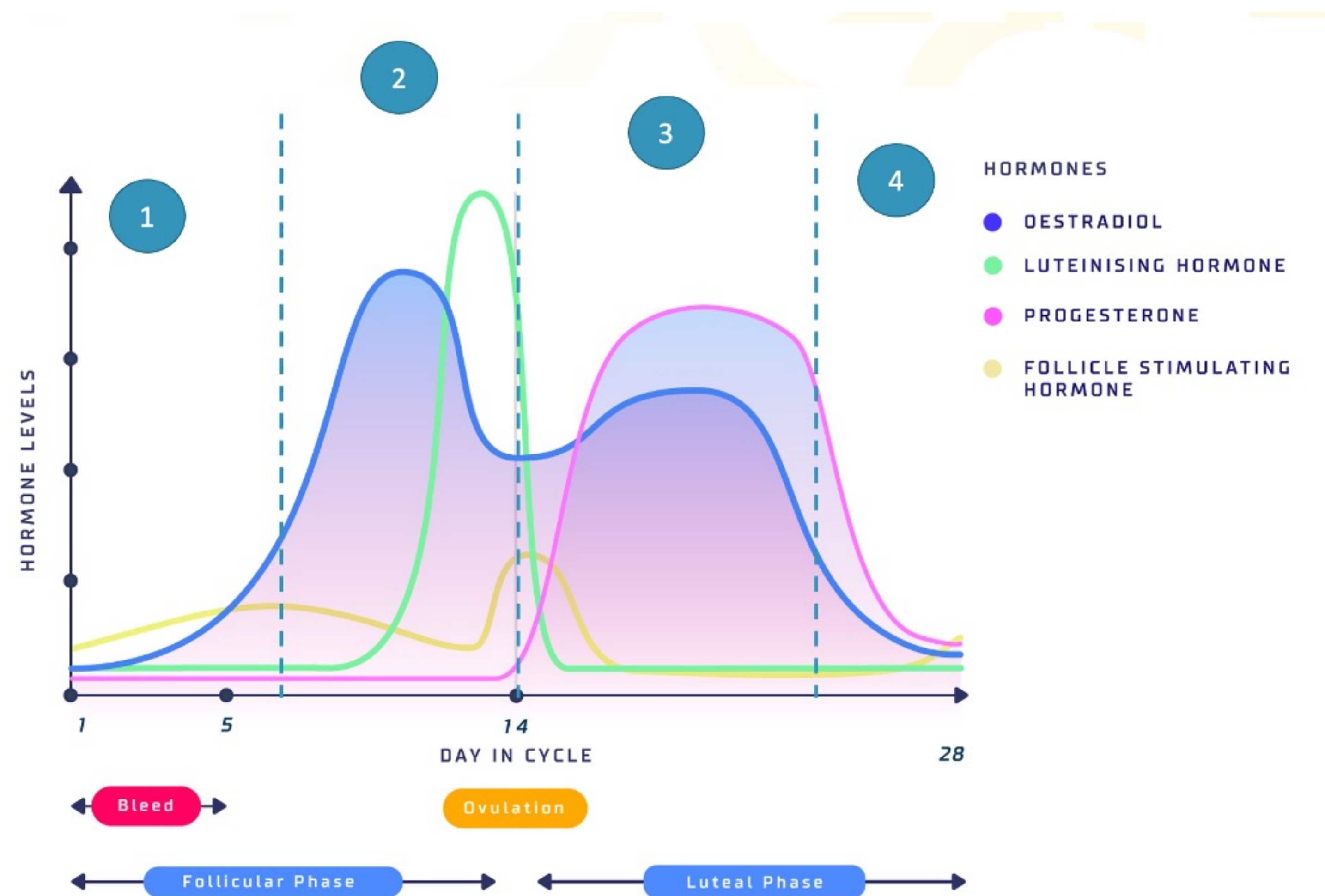
- 1 Haz un seguimiento de tu ciclo
- 2 Sé proactiva
- 3 Prepárate

LAS DIFERENTES FASES DEL CICLO MENSTRUAL

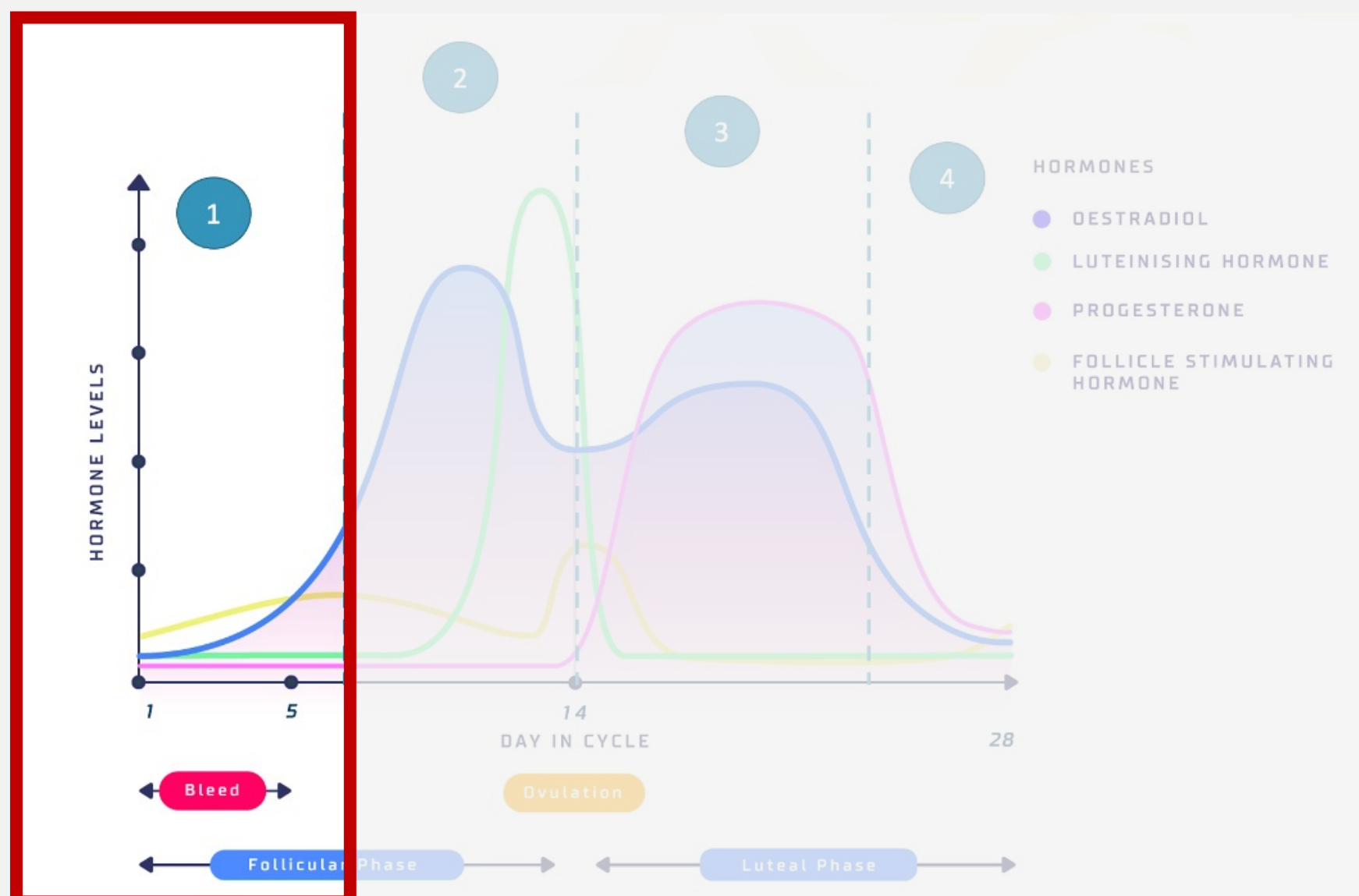
Las diferentes fases pueden afectar lo siguiente:

- La forma en que piensas
- Tu estado de ánimo y emociones
- Los niveles de energía
- Lo que quieres comer
- La forma en que duermes

Te vamos a enseñar más sobre estos cambios y lo que puedes hacer para sentirte bien trabajando con ellos.



FASE 1: MENSTRUACIÓN (3-8 DÍAS)



Qué pasa en tu cuerpo: aquí es donde el tejido interior del útero se desprende y tienes el periodo. En este momento, la cantidad de estrógeno y progesterona en tu cuerpo es realmente baja.

Cómo te sentirás: es normal tener algunos síntomas como calambres en la parte inferior del abdomen, dolor de espalda, dolores de cabeza o sentirte un poco enferma o fatigada.

Qué puedes hacer:

- **Ejercicio:** el movimiento es una excelente manera de reducir los síntomas del ciclo menstrual. Las mejores atletas del mundo hacen ejercicio regularmente cuando están en su periodo e incluso han batido récords mundiales durante estos días. Los movimientos de intensidad moderada como el ciclismo, ir a caminar, el yoga o practicar deportes de equipo son buenos para este momento.
- **Nutrición:** es importante comer alimentos antiinflamatorios y ricos en antioxidantes. Al hacer esto, es menos probable que tengas síntomas fuertes. Intenta consumir al menos 5 frutas o vegetales todos los días cuando estés en la fase 1 y estés menstruando. Otros ejemplos de estos alimentos incluyen granos, nueces, cúrcuma, chocolate negro y pescado.
- **Estilo de vida:** es posible que tu cuerpo necesite un poco más de sueño en esta fase, así que intenta acostarte un poco más temprano para reducir parte de la fatiga que puedas sentir. Algunas personas se sienten un poco más emotivas, impacientes o con bajo ánimo, lo cual es normal. Intenta realizar algunas actividades que te hagan sentir bien como escuchar música, jugar con tu mascota, cocinar o hacer ejercicio.

FASE 2: FASE FOLICULAR (~6-11 DÍAS)



Qué pasa en tu cuerpo: esta fase comienza después de que finaliza el periodo. Los niveles de progesterona se mantienen bajos en esta fase, pero los niveles de estrógeno empiezan a aumentar en preparación para la liberación de un óvulo (ovulación). La ovación ocurre justo al final de esta fase.

Cómo te sentirás: el estrógeno es una hormona alegre y puede ayudarte a tener mucha energía.

Qué puedes hacer:

- **Ejercicio:** puedes hacer algunos ejercicios de alta intensidad, como practicar deportes de equipo, bailar, correr, saltar, saltar cuerda o hacer aeróbicos.
- **Nutrición:** en esta fase, es importante asegurarte de que te estás alimentando para el ejercicio adicional que estás haciendo, con especial atención en los carbohidratos como la pasta, el pan, el arroz y las papas.
- **Estilo de vida:** mucha gente se siente particularmente sociable y llena de energía en esta fase, ¡haz lo que te haga sentir feliz!

FASE 3: FASE LÚTEA (~9 DÍAS)



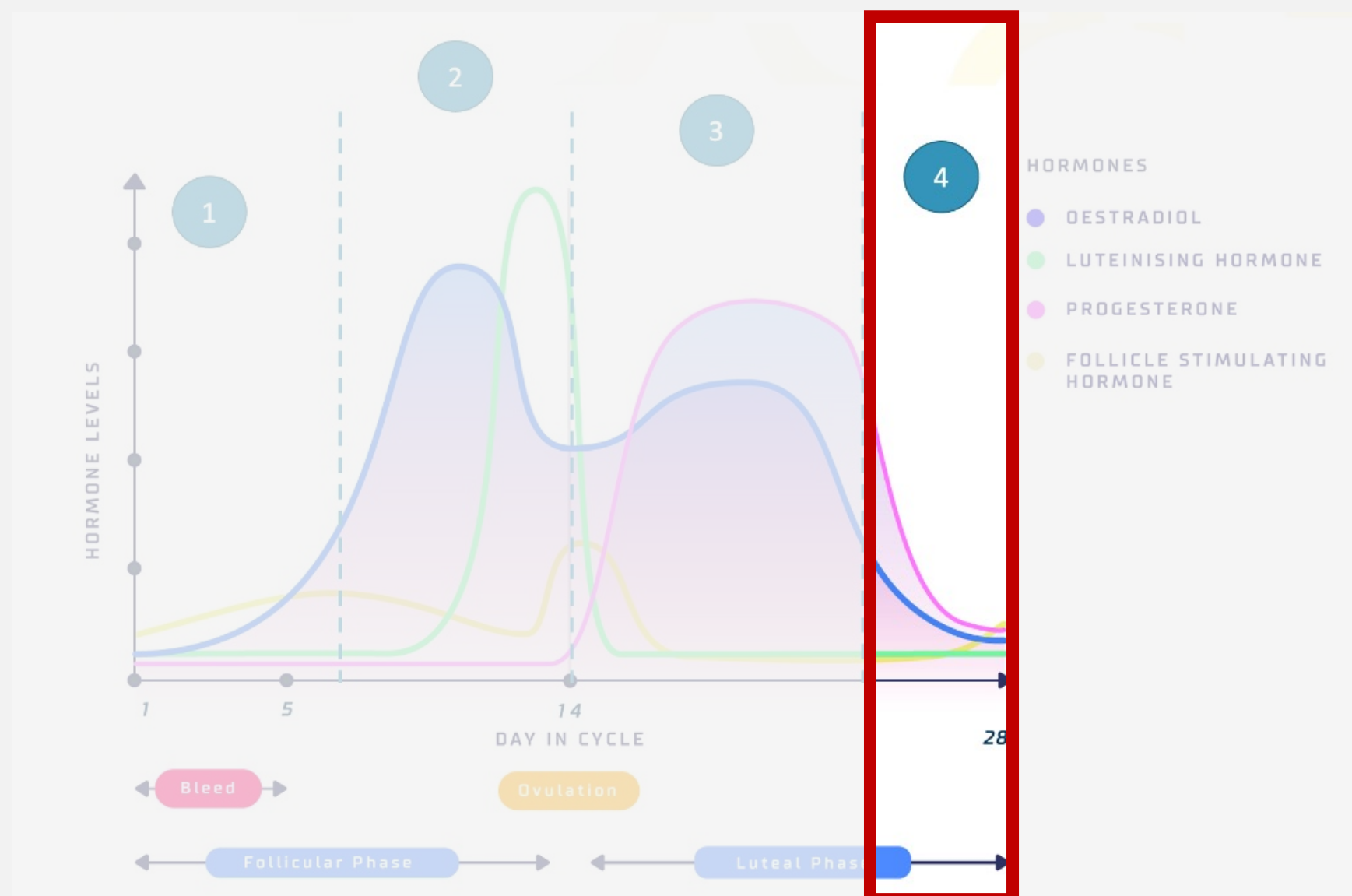
Qué pasa en tu cuerpo: esta fase se denomina a menudo "fase de altas hormonas" ya que hay mucha progesterona y estrógeno circulando por tu cuerpo.

Cómo te sentirás: la progesterona es lo que llamamos una hormona "termogénica", lo que significa que puedes sentir que la temperatura de tu cuerpo aumenta un poco durante esta fase. La progesterona también puede hacer que sientas que tu ritmo de respiración aumenta un poco o que te sientas un poco más hambrienta, ya que tu cuerpo está trabajando duro para aumentar el espesor y preparar el tejido interno del útero.

Qué puedes hacer:

- **Ejercicio:** durante esta fase, algunas personas sienten ganas de hacer más ejercicio de resistencia, es decir, una actividad más larga y lenta como nadar, correr, hacer senderismo o montar en bicicleta. Otras personas también querrán hacer gimnasia, baile o aeróbicos, donde el trabajo de flexibilidad puede ser bueno.
- **Nutrición:** en esta fase es normal sentir un poco más de hambre. Debes intentar mantener los niveles de energía altos, así que trata de comer algo saludable si tienes hambre. La proteína también es particularmente importante en esta fase: asegúrate de que estás consumiendo algo de proteína en cada comida, como pescado, carne, frutos secos, semillas y yogur. Esto ayudará a darte energía.
- **Estilo de vida:** si te resulta difícil dormir porque sientes que tu temperatura es un poco más alta, recuerda que es mejor dormir en una habitación fresca y oscura. Algunas personas sienten que entienden mejor a los demás y pueden tener conversaciones largas en esta fase. ¡Recuerda mantener altos los niveles de energía!

FASE 4: FASE PREMENSTRUAL (5 DÍAS)



Qué pasa en tu cuerpo: esta es la fase que ocurre justo antes de empezar el periodo. Tus niveles hormonales disminuyen marcadamente durante esta fase.

Cómo te sentirás: la disminución de las hormonas puede provocar que muchas cosas cambien en tu cuerpo y, como resultado, es bastante común tener algunos síntomas (estos se llaman síntomas premenstruales y probablemente hayas oído hablar del SPM).

Qué puedes hacer:

- **Ejercicio:** puedes probar todo tipo de ejercicios en esta fase. Algunas personas querrán hacer ejercicios de alta intensidad, como deportes de equipo, aeróbicos o baile, mientras que otras pueden querer algo que se centre más en la movilidad general, como yoga o caminar. Si realizas ejercicios de gran esfuerzo, recuerda incluir tiempo suficiente para recuperarte.
- **Nutrición:** al igual que en la fase 1 de tu ciclo menstrual, es especialmente importante comer alimentos antiinflamatorios y ricos en antioxidantes. Procura no consumir demasiados alimentos procesados (comida para llevar, bebidas azucaradas, tortas, galletas y dulces) ya que pueden empeorar tus síntomas.
- **Estilo de vida:** algunas personas pueden sentirse un poco más emocionales o sentir que su estado de ánimo es un poco más bajo. Esta es una respuesta natural a los cambios en los niveles hormonales. Mantenerte activa puede ayudar a que te sientas mejor, al igual que realizar actividades que te alegren, como escuchar música.

PREGUNTAS

-
- ¿Cuáles son las diferentes fases y qué sucede en ellas?
 - Indica algunos ejemplos de los mejores ejercicios que puedes hacer en cada fase

¡ES HORA DE ACTUAR!

¿Qué puedes hacer?



**CONTINÚA EN
MOVIMIENTO DURANTE TU
PERIODO**

1

Haz un seguimiento de tu ciclo

El seguimiento de tu ciclo te ayudará a saber más sobre TI. Todos somos diferentes, por lo que la duración del ciclo, los síntomas y la duración del periodo pueden variar de una persona a otra. El seguimiento te ayuda a entender cuándo es tu siguiente periodo, qué síntomas puedes experimentar normalmente (y cuándo) y cómo puede ayudarte ser proactiva con la gestión de los síntomas. Puedes realizar un seguimiento utilizando un diario, un calendario o una aplicación de seguimiento de ciclos. Es normal que los ciclos sean irregulares cuando comienzan, pero es buena idea realizar un seguimiento de tu ciclo para que siempre estés preparada.

2

Prepárate

Lleva siempre algunos productos sanitarios en tu bolso. Cuando has iniciado recientemente tu ciclo menstrual, su duración puede ser irregular, por lo que es buena idea tener siempre productos por si acaso. Además, si aún no has iniciado el ciclo menstrual, ¡también es bueno tener algunos productos sanitarios en tu bolso por prevención!

3

Sé proactiva

¡Trata de seguir los consejos sobre ejercicio, nutrición y estilo de vida durante el ciclo menstrual para reducir los síntomas y hacer que te sientas con mucha energía! Tu ciclo menstrual puede ser un superpoder.

EJEMPLOS DE MOVIMIENTOS

Puedes ver videos instructivos [aquí](#)



CONTINÚA EN
MOVIMIENTO DURANTE TU
PERIODO

En cada clase de educación física, tendremos diferentes opciones de calentamiento adaptadas a distintas fases del ciclo menstrual. Algunas de ustedes pueden llegar a sentirse sin energía y preferir realizar movimientos de intensidad moderada; ¡otras pueden tener muchas reservas de energía!

A continuación hay algunos ejemplos de cómo podrían ser los circuitos de calentamiento:

FASE 1:

- Trote ligero (10 - 20 metros)
- Salto ligero hacia adelante (10 - 20 metros)
- Abrazo de rodilla, caminando (x5 cada uno)
- Estiramiento de cuádriceps, caminando (x5 cada uno)
- Zancada inversa con rotación (x5 cada uno)

FASE 2:

- Estiramiento del músculo flexor de la cadera con rodilla apoyada (x5 cada uno)
- Estiramiento de músculo isquiotibial con rodillas flexionadas (x5 cada uno)
- Elevación de glúteos, flexión de cadera en marcha (x5 cada uno)
- Extensión de cadera, pierna recta boca abajo (x5 cada uno)
- Elevación y giro del pilar (x3 a cada lado)

FASE 3

- Shin Box, levantamiento de canillas (x5 cada uno)
- Gateo hacia atrás, de espalda (10 metros)
- Gateo, sentadilla profunda hacia adelante (10 metros)
- Gateo lateral, sentadilla profunda (10 metros)

FASE 4

- Saludos al sol (x1)
- Estiramiento de aductor con cuatro apoyos (x5 cada uno)
- Plancha con toque de hombro (x10 toques)
- Elevación lateral dinámica del pilar, rodillas flexionadas (x5 cada lado)



GRACIAS

Descargo de responsabilidad: el objetivo de esta lección es ayudarte a aprender más sobre cómo cuidarte y estar más en sintonía con tu cuerpo. Está destinada únicamente a fines informativos, y no debe ser vista como un sustituto del asesoramiento o tratamiento médico profesional. Si crees que puedes estar experimentando una afección médica o una emergencia, debes consultar oportunamente con un médico u otro profesional médico calificado.





PLAN DE ACTIVIDAD



FASE 1: MENSTRUACIÓN

La ‘fase menstrual’ es un a época en la que tu cuerpo trabaja horas extra y algunas personas pueden sentirse lentas; otras en realidad se sienten muy bien, pero en cualquier caso, ¡un impulso de endorfinas puede ayudar! El consejo general es el siguiente: Escucha a tu cuerpo y realiza los movimientos que te hagan sentir bien. Este calentamiento general te preparará para cualquier ejercicio que elijas y puede ampliarse o reducirse fácilmente dependiendo de cómo te sientas.

CONSEJOS DE LA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Holística: Consciencia de la recuperación cerebral
- Mantén feliz a tu cerebro en esta fase: todo lo que aumente tus endorfinas es adecuado para ti; puede variar de una persona a otra
- Mantente activa: el ejercicio de intensidad moderada es el más beneficioso

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

El tejido interno de tu útero se está desprendiendo y ya estás en tu periodo. En este momento, la cantidad de estrógeno y progesterona en tu cuerpo es realmente baja.

CONSIDERACIONES

Es posible que tu cuerpo necesite un poco más de sueño en esta fase, así que intenta ir a dormir un poco antes si puedes. Esto puede reducir parte de la fatiga que puedas sentir. Algunas personas se sienten un poco más emocionales o impacientes, o perciben que su estado de ánimo es un poco bajo, lo cual es completamente normal. Intenta realizar algunas actividades que te hagan sentir bien como escuchar música, jugar con tu mascota, cocinar o hacer ejercicio. Durante esta fase, es importante que tu cuerpo se mantenga activo para reducir los síntomas.

TEMA - LIBERACIÓN DE ENDORFINAS

Preparación: running, ciclismo, caminatas, deportes de equipo, estiramientos o yoga.

MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO
Cuádriceps con rodillo de espuma	30 cada uno	Realiza los siguientes ejercicios en orden y luego repite con una segunda serie.	
Glúteos con rodillo de espuma	30 cada uno		
Parte media de la espalda con rodillo de espuma	45		
Nota: Si no hay rodillos de espuma ni balones disponibles, completa la siguiente secuencia alternativa:		Trote ligero	10 a 20 metros
Postura del niño	30	Salto ligero hacia adelante	10 a 20 metros
Abrazo de rodilla alternado de espalda	x5 cada uno	Abrazo de rodilla, caminando (x5 cada uno)	x5 cada uno
Estiramiento de músculo isquiotibial con rodillas flexionadas	x5 cada uno	Estiramiento de cuádriceps, caminando (x5 cada uno)	x5 cada uno
Cruce de cadera	x5 cada uno	Zancada inversa con rotación, caminando	x5 cada uno
Completa una serie		Coloca 2 conos a 10 metros de distancia y completa el siguiente circuito con la intensidad con la que te sientas cómoda. 20 segundos de trabajo seguidos de 20 segundos de descanso entre cada movimiento.	
90/90	x5 cada uno	Realiza 3 a 5 series	
Shin Box - Alternando	x5 cada uno	Correr hacia adelante y regresar hacia atrás, continuo	x 20
Postura de vaca y gato	x5 cada uno	Descanso	x 20
Estiramiento de aductor con cuatro apoyos	x30	Plancha con toque de hombro, alternando	x 20
Elevación opuesta (Bird Dog)	30	Descanso	x 20
Perro boca abajo	x10 cada uno	Desplazamiento lateral, continuo	x 20
Elevación de glúteos	x5 cada uno	Descanso	x 20
		Elevación lateral dinámica del pilar, rodillas hacia la derecha	x 20
		Elevación lateral dinámica del pilar, rodillas hacia la izquierda	x 20

FASE 2: FOLICULAR

La segunda mitad de tu "fase folicular" activa nueva energía y te hará sentir invencible. Disfruta de la vitalidad y utiliza este calentamiento para prepararte para una acción de alta intensidad. Concéntrate en la calidad de tus movimientos, especialmente durante los ejercicios de potencia.

CONSEJOS DE LA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Hipótesis de aumento del riesgo de lesiones - laxitud de ligamentos debido al estrógeno, alteración de los patrones de activación neuromuscular - precaución contra COD.
- Los jóvenes están teniendo un ciclo de ovulación, el progestágeno no está contrarrestando el estrógeno - no se regula el desarrollo de estrógeno extremo.
- Libera tu energía con un movimiento lineal.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Los niveles de progesterona se mantienen bajos en esta fase, pero los niveles de estrógeno empiezan a aumentar en preparación para la liberación de un óvulo; también se conoce como fase preovulatoria.

CONSIDERACIONES

"Sensación de ser invencible": puede que te sientas particularmente bien haciendo algún ejercicio de alta intensidad. Sin embargo, ten en cuenta que puede haber un mayor riesgo de lesiones debido a alteraciones en los patrones de activación neuromuscular y la laxitud de ligamentos.

TEMA - MOVIMIENTO LINEAL

Prepárate para hacer algunos ejercicios de alta intensidad, como practicar deportes de equipo, bailar, correr o saltar.

MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO
Movimientos laterales con rodillo de espuma	30 cada uno	Completa una serie	
Movimientos de glúteos medios con rodillo de espuma	30 cada uno	Carrera de dos pulgadas, sin desplazamiento	5 segundos
Movimientos de isquiotibiales con rodillo de espuma	30 cada uno	Carrera de dos pulgadas, movimiento hacia adelante	5 segundos
Nota: si no hay rodillos de espuma ni balones disponibles, completa la siguiente secuencia alternativa:		Realiza los siguientes ejercicios en orden y luego repite con una segunda serie. ¿No tienes obstáculos? Utiliza una línea en el piso del gimnasio o un zapato para saltar.	
Estiramiento de cuerpo cruzado con cuatro apoyos	5 cada uno	Salto lineal, sin movimiento contrario para estabilizar	10 a 20 metros
Sentadilla profunda con rotación torácica alternada	5 cada uno	Salto lineal, sin movimiento contrario para estabilizar sobre obstáculo	2x3 cada uno
Flexión hacia adelante sentado	30s	Salto lineal, con movimiento contrario para estabilizar sobre obstáculo	2x3 cada uno
Completa una serie			
Estiramiento del músculo flexor de la cadera con flexión de rodilla	x5 cada uno		
Estiramiento de músculo isquiotibial con rodillas flexionadas	x5 cada uno		
Elevación de glúteos, flexión de cadera en marcha	x5 cada uno		
Extensión de cadera, pierna recta boca abajo	x5 cada uno		
Elevación y giro del pilar	x3 a cada lado		
Realiza los siguientes ejercicios en orden y luego repite el ejercicio durante una segunda serie.			
Marcha pilar	10 a 20 metros		
Salto pilar	10 a 20 metros		



FASE 3: LÚTEA

Con niveles hormonales más altos circulando por todo el cuerpo, la fase lútea es un buen momento para trabajar en tu movilidad. Diviértete con este calentamiento diseñado para aumentar tu flexibilidad y estabilidad a través de estiramientos dinámicos y movimientos primarios de arrastre.

CONSEJOS DE LA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Responde mejor a los esfuerzos de resistencia más largos: ponte manos a la obra y en forma, pero ten en cuenta que no te sentirás tan bien como la semana anterior.
- Esto sigue a la ovulación, por lo tanto tu cuerpo está en modo de protección.
- Es bueno hacer actividades basadas en la flexibilidad, como ballet o gimnasia.
- Aumentos de energía, problemas con la regulación del azúcar en la sangre, incrementos de BMR, aumento de la temperatura

corporal, aumento del ritmo de la respiración, necesidad de hidratación.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Los niveles de progesterona se mantienen bajos en esta fase, pero los niveles de estrógeno empiezan a aumentar en preparación para la liberación de un óvulo (ovulación).

CONSIDERACIONES

Durante esta fase, es posible que sientas mayor deseo de hacer ejercicio de resistencia.

Tu ritmo respiratorio y tu temperatura corporal aumentan. Si te resulta difícil dormir porque sientes que tu temperatura es un poco más alta, recuerda que es mejor dormir en una habitación fresca y oscura. Algunas personas sienten que entienden mejor a los demás y pueden tener conversaciones largas en esta fase.

¡Recuerda mantener altos los niveles de energía!

TEMA - MOVILIDAD

Preparación: más ejercicio de resistencia, es decir, una actividad más larga y lenta como nadar, correr, hacer senderismo o montar en bicicleta. Otras personas también querrán hacer gimnasia, baile o aeróbicos, donde el trabajo de flexibilidad puede ser bueno.

MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	
Punto de activación del pie	30-60s	Completa una serie		
Pantorrilla con rodillo de espuma	30-60s	Shin Box con elevación	x5 cada uno	
Piriforme con rodillo de espuma	30-60s	Gateo hacia atrás, de espalda	10 metros	
Nota: Si no hay rodillos de espuma ni balones disponibles, haz 3 series de saludos al sol en lugar de uno	Completa una serie	Gateo, sentadilla profunda hacia adelante	10 metros	
		Gateo lateral, sentadilla profunda	10 metros	
		Termina el calentamiento con un trote ligero durante 2 minutos		
Saludos al sol	x1	Trote ligero	2 minutos	
Shin Box con rotación torácica	x5 cada uno			
Elevación de glúteos, flexión de cadera en marcha	x5 cada uno			
Elevación global	x10 cada uno			
Completa una serie				
Flexión de pierna con movimiento hacia adelante	x5 cada uno			
El mejor estiramiento del mundo	x3 cada uno			
Movilidad de caderas en T	x5 cada uno			

FASE 4: FASE PREMENSTRUAL

Si bien puedes experimentar síntomas premenstruales, hay varias cosas que puedes hacer para reducirlos.

Este calentamiento se centra en la coordinación y el control con movimientos complejos y técnicas de equilibrio para prepararte para todo tipo de ejercicios.

CONSEJOS DE LA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Hipótesis de aumento del riesgo de lesiones - laxitud de ligamentos debido al estrógeno, alteración de los patrones de activación neuromuscular - precaución contra COD.
- Los jóvenes están teniendo un ciclo de ovulación, el progestágeno no está contrarrestando el estrógeno - no se regula el desarrollo de estrógeno extremo.
- Libera tu energía con un movimiento lineal.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Esta es la fase que ocurre justo antes de empezar el periodo. Tus niveles hormonales disminuyen marcadamente durante esta fase. Es bastante común tener síntomas premenstruales.

CONSIDERACIONES

Algunas personas pueden sentirse un poco más emocionales o notar que su estado de ánimo está un poco más bajo que en otras fases. Esta es una respuesta natural a los cambios en los niveles hormonales. Hacer ejercicio puede ayudarte a sentirte mejor, así como otras actividades que te hagan sentir feliz y consciente, como escuchar música, jugar con tu mascota, cocinar o hablar con tus amigos.

Si realizas ejercicios de gran esfuerzo, recuerda incluir tiempo suficiente para recuperarte. ¡Tu cuerpo está trabajando duro para recibir tu periodo!

TEMA - COORDINACIÓN Y CONTROL MOTOR

Preparación: puedes probar todo tipo de ejercicios en esta fase Algunas personas querrán hacer ejercicios de alta intensidad, como deportes de equipo, aeróbicos o baile, mientras que otras pueden querer algo que se centre más en la movilidad general, como yoga, pilates o caminar. El mejor tipo de ejercicio en esta fase es el de intensidad moderada.

MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	
Aductor con rodillo de espuma	30 cada uno	Completa una serie Talón a glúteos, isquiotibial invertido Sentadilla lateral Flexión de pierna a zancada baja	x5 cada uno	
Piriforme con rodillo de espuma	30 cada uno		x5 cada uno	
Parte media de la espalda con rodillo de espuma	30 cada uno		x5 cada uno	
Nota: si no hay rodillos de espuma ni balones disponibles, completa la siguiente secuencia alternativa.				
Postura del niño	30 cada uno	<i>Realiza los siguientes ejercicios en orden y luego repite con una segunda serie.</i> Gateo hacia adelante/Hacia atrás con rodillas dobladas Gateo lateral con rodillas dobladas Carioca	10 metros	
Balanceo con cuatro apoyos	5x		10 metros	
Abrazo de rodilla alternado de espalda	x5 cada uno		10 metros	
Cruce de cadera	x5 cada uno			
Completa una serie		Circuito de agilidad con escalera opcional. Completa cada ejercicio dos veces antes de pasar al siguiente ejercicio de escalera. ¿No tienes una escalera? Utiliza una línea en el piso del gimnasio para guiar tus pies.		
Saludos al sol	x1			
Estiramiento de aductor con cuatro apoyos	x5 cada uno			
Plancha con toque de hombro	x10 toques			
Elevación lateral dinámica del pilar, rodillas flexionadas	x5 a cada lado		Agilidad con escalera, dos en cada uno*	x10 metros en cada dirección
Balance en una pierna (ojos abiertos)	20s en cada pierna		Agilidad con escalera - Ickey Shuffle*	x10 metros en cada dirección
Balance en una pierna (ojos cerrados)	20s en cada pierna	Agilidad con escalera, entrada y salida (lateral)*	x10 metros en cada dirección	



PUNTOS DE DISCUSIÓN



PUNTOS DE DISCUSIÓN

PARA QUE PADRES, COMPAÑEROS PROFESORES Y ENTRENADORES COMPARTAN CON HIJAS/ALUMNAS



CONTINÚA EN
MOVIMIENTO DURANTE TU
PERIODO

1

CAMBIOS EN EL CUERPO HUMANO

Hay muchos cambios que ocurren en tu cuerpo, especialmente cuando pasas de ser una niña a ser adulta. Los químicos producidos por tu cuerpo, llamados hormonas, son responsables de crear "ritmos" y "patrones" dentro del cuerpo. Estos ritmos pueden afectar tu forma de pensar, sentir y actuar, pero lo más importante es que te ayudan a crecer y pasar por los diferentes cambios físicos incluyendo la pubertad.

2

COMPRENDER TU CICLO MENSTRUAL

La mayoría de las mujeres inicia su periodo entre los 8 y los 16 años. Un ciclo menstrual suele durar entre 21 y 35 días, y cada ciclo comienza el primer día de tu periodo y termina cuando comienza el siguiente. Sin embargo, la duración de un ciclo menstrual puede variar de un ciclo a otro y de una persona a otra.

3

LAS CUATRO FASES Y QUÉ ESPERAR

Hay cuatro fases que ocurren a lo largo de cada ciclo menstrual: (1) la menstrual, (2) la folicular, (3) la lútea y (4) la premenstrual. Durante cada fase, puedes notar cambios en tu estado de ánimo, niveles de energía, temperatura corporal, apetito y otras cosas. Se recomienda mantenerse activa durante todo el ciclo para mejorar los síntomas. Esto se puede hacer incorporando movimientos de intensidad moderada o actividades de alta intensidad, dependiendo de los síntomas. Hay dos grupos principales de actividades: 1. movimientos de tipo estiramiento y ejercicio de menor intensidad como el yoga, que se recomiendan en la fase (1) menstrual y (3) lútea. 2. ejercicios de intensidad moderada a alta que suelen ser beneficiosos en la fase (2) folicular y (4) premenstrual. Entre las actividades recomendadas se incluyen correr, montar en bicicleta, nadar o caminar, lo que puede ayudar a reducir los calambres y otros síntomas, debido al aumento de endorfinas que ayuda al bienestar general.

PUNTOS DE DISCUSIÓN

PARA QUE PADRES, COMPAÑEROS PROFESORES Y ENTRENADORES COMPARTAN CON HIJOS/ALUMNOS



CONTINÚA EN
MOVIMIENTO DURANTE TU
PERIODO

4

FORMAS DE MANEJAR TUS SÍNTOMAS MENSTRUALES

Algunas personas experimentan una variedad de síntomas durante su ciclo menstrual, como calambres y dolores de cabeza, debido a cambios hormonales. Hay varias cosas que puedes hacer para aliviar estos síntomas, como hacer ejercicio, cambiar tu nutrición y estilo de vida, y tener más sueño y descanso, dependiendo de la fase del ciclo menstrual en la que te encuentres.

5

PUEDES PRACTICAR DEPORTE DURANTE EL PERIODO

Puedes realizar un seguimiento de tu ciclo para saber cuándo es tu siguiente periodo, prepararte llevando siempre contigo productos sanitarios y ser proactiva al seguir consejos sobre ejercicio, nutrición y estilo de vida.