



CLASE SOBRE EL PERIODO

DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON:

DRA. GEORGIE BRUINVELS, Directora de Ciencias del Deporte y líder de las atletas en Orreco

EXOS, empresa líder en el campo del rendimiento humano



INTRODUCCIÓN: LA REGLA Y EL DEPORTE

Aviso legal: El objetivo de esta sesión es ayudarte a saber cómo cuidarte y estar más en sintonía con tu cuerpo. Este documento es meramente informativo y su propósito no es sustituir los consejos o el tratamiento de un profesional de la salud. Si sospechas que puedes estar experimentando una afección o situación de emergencia médica, busca atención médica de inmediato.



SIEMPRE EN MOVIMIENTO

Hoy vamos a dedicar un tiempo a hablar sobre el periodo y el ciclo menstrual. Lo mismo que no hay dos personas iguales, el periodo y la duración del ciclo de cada persona puede variar. Sin embargo, nos centraremos en lo más básico.

Más de 900 millones de personas en el mundo tienen la regla. Es algo totalmente normal y no debería influirles a la hora de practicar deporte.

Hablaremos de las etapas del ciclo menstrual, de cómo actuar ante sus síntomas y de qué actividades o movimientos son más adecuados para cada momento del mes.

El objetivo de esta sesión es ayudarte a saber cómo cuidarte y estar más en sintonía con tu cuerpo.

CÓMO SE CONTROLA Y REGULA EL CUERPO HUMANO

-
- Las sustancias químicas producidas por nuestro organismo, llamadas hormonas, son responsables de crear "ritmos" o "patrones" en él.
 - Estos ritmos o patrones pueden afectar a tu forma de pensar, sentir y actuar. Ayudan incluso a saber cuándo tenemos hambre o sueño, estamos felices o sensibles. Son asimismo muy importantes en el crecimiento y un momento destacado es la pubertad.

LA PUBERTAD

-
- La pubertad es el periodo de tiempo en que el cuerpo pasa de niño/a a adulto/a. Es un momento clave y emocionante que significa que estamos creciendo.
 - Durante la pubertad el cuerpo experimenta muchos cambios.

TURNO DE PREGUNTAS

1

¿Qué cambios crees que experimentan los niños y niñas durante la pubertad?

2

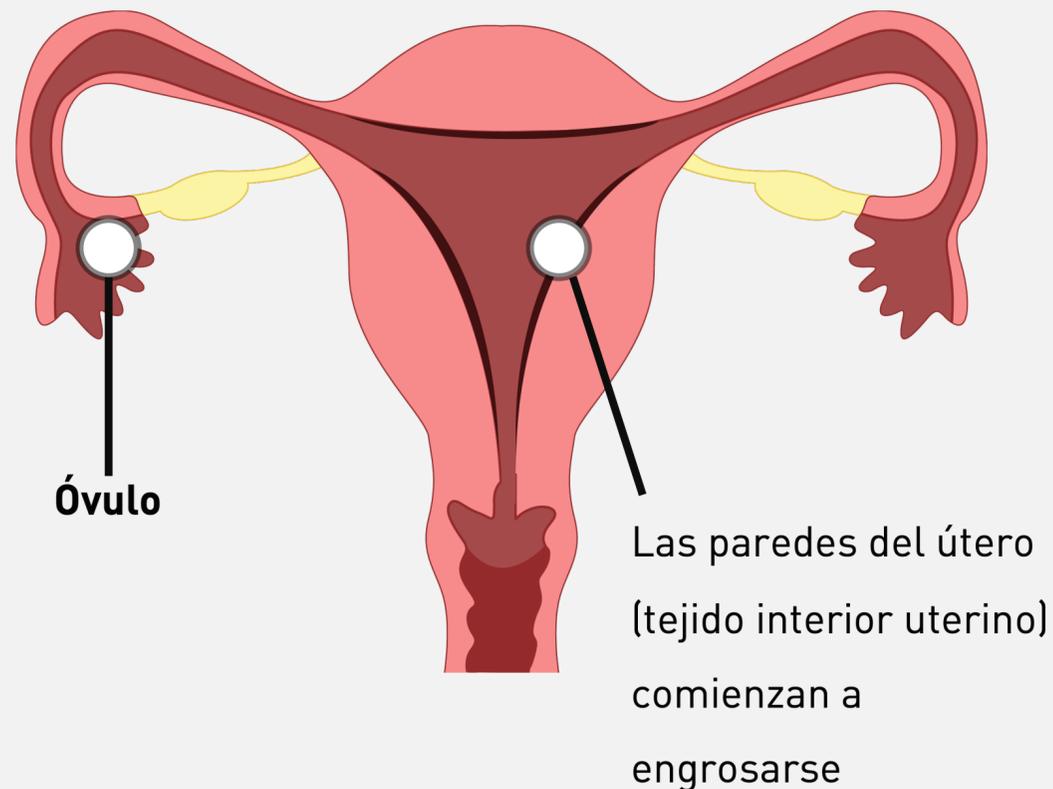
¿Cómo crees que afecta la pubertad a la hora de hacer deporte?



HABLEMOS DEL PERIODO Y EL CICLO MENSTRUAL



EL CICLO MENSTRUAL 101



¿Qué es la regla?

- La menstruación (periodo o regla) es una parte de un proceso llamado ciclo menstrual. El ciclo menstrual permite la reproducción haciendo que la persona pueda quedar embarazada y tenga un bebé. Millones de personas en el mundo pasan por la pubertad y empiezan a tener ciclos menstruales. Se trata de algo perfectamente normal que forma parte del proceso de crecer.

¿Cómo se produce el periodo?

- El periodo tiene lugar en la zona de la pelvis (bajo el estómago).
- El cerebro libera hormonas que regulan el ciclo menstrual.
- Se produce la llamada ovulación, que es el proceso en el cual se libera un óvulo de los ovarios.
- El óvulo llega al útero, que debe aumentar el espesor de su tejido interno para poder fertilizarlo.
- Si no hay fertilización ese tejido se desprende y da lugar a la menstruación.
- El proceso vuelve a empezar.

EL CICLO MENSTRUAL 101

¿A qué edad empieza el ciclo menstrual?

- La primera menstruación suele producirse entre los 8 y los 15/16 años. Si con 16 años aún no has tenido la regla deberías acudir a un médico.

¿Cuánto dura cada ciclo?

- Un ciclo menstrual completo suele durar entre 21 y 35 días. Cada ciclo empieza con el primer día del periodo y termina cuando comienza el siguiente.
- Cuando se empieza a menstruar siendo joven es normal tener ciclos irregulares, más largos o más cortos y variando de uno a otro.
- La menstruación suele tardar unos años en estabilizarse.

TU CUERPO Y LAS HORMONAS

-
- Existen dos hormonas principales – los estrógenos y la progesterona – que viajan por el torrente sanguíneo y se reparten por todo el cuerpo.
 - Esto significa que pueden influir en muchos procesos distintos como por ejemplo, cómo te sientes, qué te apetece comer o cómo duermes.
 - Las hormonas cambian continuamente y por eso no te sientes igual en todos los momentos del ciclo. Para ayudar a entenderlo solemos dividir el ciclo en 4 fases.
 - En cada fase el cuerpo preferirá y necesitará hacer cosas distintas. Conocerlas y entender cómo te pueden afectar te ayudará a sentirte mejor y llevar una vida activa.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

-
- Moverse y mantener una vida activa es básico para la salud, especialmente cuando se tiene el periodo.
 - La actividad física puede ayudar a reducir, o incluso evitar, los síntomas del ciclo menstrual.
 - Algunos ejercicios te vendrán mejor que otros según la fase del ciclo en que encuentres.
 - También es muy importante que comas bien mientras tienes el periodo. Una buena alimentación siempre ayuda a sentirse bien.
 - Al inicio de tu clase de educación física hablaremos de los movimientos y ejercicios más aconsejables en cada fase del ciclo.

CONSIDÉRALO UN SUPERPODER



A lo largo de la historia se han ganado medallas y trofeos en cualquier momento, también durante el ciclo menstrual. Tener la regla no debería ser un obstáculo. Al contrario, puedes convertirla en tu arma secreta y hacer de ella un superpoder.

Pero recuerda:

- 1 Lleva un control de tu ciclo
- 2 Ten una mentalidad proactiva y
- 3 Prepárate

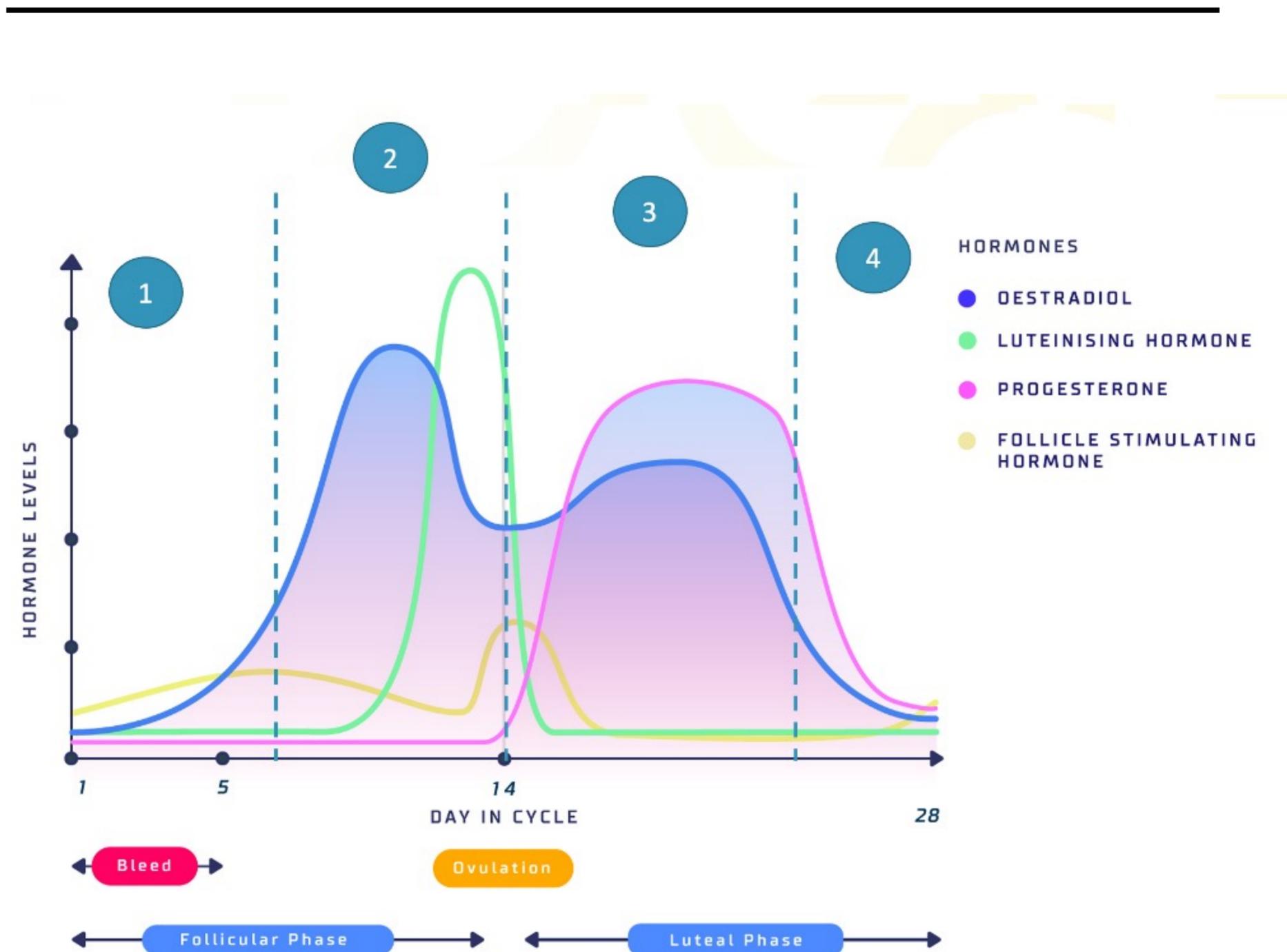
LAS FASES DEL CICLO MENSTRUAL

Las distintas fases del ciclo menstrual pueden afectar

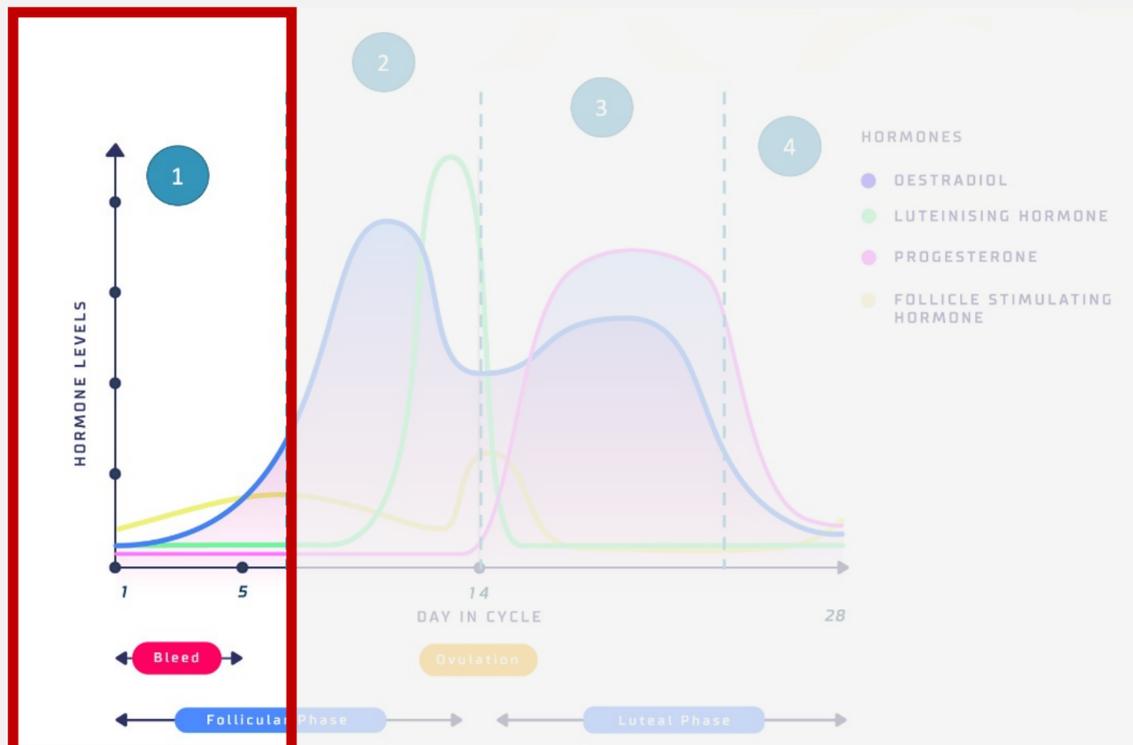
a:

- Tu forma de pensar
- Tu estado de ánimo o emociones
- Tu nivel de energía
- Lo que te apetece comer
- Cómo duermes

Vamos a conocer mejor estos cambios y a descubrir qué puedes hacer para sentirte bien valiéndote de ellos.



FASE 1: LA MENSTRUACIÓN (3-8 DÍAS)



Qué pasa en el cuerpo: el tejido interior del útero se desprende y tienes la regla. En este momento, los niveles de estrógenos y progesterona del cuerpo son muy bajos.

Cómo te sientes: es normal tener calambres en la parte inferior del abdomen, dolor de espalda, jaquecas, fatiga o malestar general.

Qué puedes hacer:

- **Haz ejercicio:** moverse es la mejor manera de reducir los síntomas del ciclo menstrual. Las mejores atletas del mundo hacen ejercicio de forma regular también cuando tienen la regla e incluso han batido récords mundiales teniéndola. Los movimientos de intensidad moderada como el ciclismo, caminar, el yoga o practicar deportes de equipo son buenos durante esta fase.
- **Come bien:** los alimentos antiinflamatorios y ricos en antioxidantes son muy convenientes ya que ayudan a reducir los síntomas más fuertes. En la fase 1 y cuando estés menstruando se recomienda tomar 5 raciones de frutas y verduras al día. Incluye también en tu dieta cereales integrales, frutos secos, cúrcuma, chocolate negro y pescado.
- **Realiza actividades saludables:** en esta fase el cuerpo necesita dormir más. Si quieres reducir un poco la fatiga, procura acostarte antes. Algunas personas se sienten más sensibles, impacientes o bajas de ánimo. Es totalmente normal. Intenta realizar actividades que te hagan sentir bien como escuchar música, jugar con tu mascota, cocinar o hacer ejercicio.

FASE 2: LA FASE FOLICULAR (~6-11 DÍAS)



Qué pasa en el cuerpo: esta fase empieza cuando dejas de menstruar. Los niveles de progesterona se mantienen bajos pero los estrógenos empiezan a aumentar para preparar el útero de cara a liberar el óvulo (ovulación). La ovulación tiene lugar justo al final de esta fase.

Cómo te sientes: el estrógeno es una hormona que nos hace sentir felices y que puede darnos mucha energía.

Qué puedes hacer:

- **Haz ejercicio:** te apetecerá hacer ejercicios de alta intensidad como practicar deportes de equipo, bailar, correr, saltar, saltar a la cuerda o hacer aeróbic.
- **Come bien:** en esta fase es importante que te alimentes pensando en el ejercicio adicional que vas a hacer. Presta especial atención a los carbohidratos como la pasta, el pan, el arroz y las patatas.
- **Realiza actividades saludables:** en esta fase mucha gente se siente más sociable y llena de energía. Haz simplemente aquello que te haga feliz.

FASE 3: LA FASE LÚTEA (~9 DÍAS)



Qué pasa en el cuerpo: esta fase se conoce como "fase de las hormonas altas" porque hay grandes cantidades de progesterona y estrógenos circulando por el cuerpo.

Cómo te sientes: la progesterona, como hormona termogénica que es, hace que la temperatura corporal aumente un poco durante esta fase. La progesterona también es responsable de que tengas más hambre y que tu ritmo de respiración aumente un poco. Todo ello es normal: tu cuerpo está trabajando para engrosar y preparar el tejido interno del útero.

Qué puedes hacer:

- **Haz ejercicio:** durante esta fase, algunas personas quieren hacer ejercicios de mayor resistencia, es decir, actividades más largas y lentas como nadar, correr, hacer senderismo o montar en bicicleta. Otras se inclinan por hacer gimnasia, baile o aeróbic, donde el trabajo de flexibilidad puede ser bueno.
- **Come bien:** en esta fase es normal tener un poco más de hambre. Debes intentar mantener los niveles de energía altos, así que si tienes hambre, elige tentempiés saludables. En esta fase la proteína es muy importante – procura incluirla en cada comida optando por pescados, carnes, frutos secos, semillas y yogur. Todos ellos te darán energía.
- **Realiza actividades saludables:** si te cuesta dormir porque sientes calor, opta, en la medida de lo posible, por habitaciones frescas y oscuras. Durante esta fase, algunas personas sienten que entienden mejor a los demás y que pueden tener conversaciones más distendidas y agradables. ¡Recuerda mantener alto el nivel de energía!

FASE 4: LA FASE PREMENSTRUAL (5 DÍAS)



Qué pasa en el cuerpo: esta es la fase que tiene lugar justo antes de empezar el periodo. En ella los niveles hormonales bajan de forma abrupta.

Cómo te sientes: la disminución de hormonas puede provocar numerosos cambios en tu cuerpo y, como resultado, es bastante común experimentar un amplio rango de síntomas, llamados síntomas premenstruales (STP).

Qué puedes hacer:

- **Haz ejercicio:** en esta fase puedes probar todo tipo de ejercicios. Algunas personas tienen ganas de hacer ejercicios de alta intensidad, como deportes de equipo, aeróbic o baile. Otras, en cambio, se decantan por un tipo de movilidad más general, como yoga o caminar. Si realizas ejercicios que implican un gran esfuerzo, recuerda incluir tiempo suficiente para recuperarte.
- **Come bien:** al igual que en la fase 1, es muy importante comer alimentos antiinflamatorios y ricos en antioxidantes. Procura no consumir muchos alimentos procesados (comida para llevar, bebidas azucaradas, bizcochos, galletas y dulces) ya que pueden empeorar los síntomas.
- **Realiza actividades saludables:** algunas personas pueden sentirse un poco más sensibles o sentir que su estado de ánimo es un poco más bajo. Se trata de una respuesta natural a los cambios en los niveles hormonales. Mantener la actividad puede ayudarte a sentirte mejor, así como optar por actividades que te hagan sentir bien, como escuchar música.

CUESTIONARIO

-
- ¿Cuáles son las distintas fases del ciclo menstrual y qué pasa en el cuerpo en cada una de ellas?
 - ¿Cuáles son los ejercicios más recomendados en cada fase?

¡ES HORA DE PASAR A LA ACCIÓN!

¿Qué puedes hacer?

1 Lleva un control de tu ciclo

Hacer un seguimiento de tu ciclo te ayudará a saber más sobre TI. Cada persona es distinta y por eso la duración del ciclo, los síntomas y duración del periodo también varían de una persona a otra. Hacer un seguimiento del ciclo te ayuda a saber cuándo volverás a tener la regla, qué síntomas puedes esperar (y cuándo) y cómo la actividad puede ayudarte con ellos. Para realizar este seguimiento puedes utilizar un diario, un calendario o una aplicación de seguimiento de ciclos. Al principio es normal que los ciclos sean irregulares pero aún así es conveniente hacerlo para estar preparados.

2 Prepárate

Lleva siempre productos higiénicos básicos en el bolso. Si hace poco que has empezado a menstruar, la duración de tus ciclos puede ser irregular y por ello es conveniente llevar lo necesario por si acaso. Igualmente, y aunque aún no hayas tenido tu primera regla, por prevención siempre es bueno llevar productos higiénicos básicos en el bolso.

3 Ten una mentalidad proactiva

Trata de seguir los consejos sobre deporte, alimentación y actividades saludables recomendados en cada fase de tu ciclo para reducir los síntomas y hacer que te sientas a tope de energía. No olvides que tu ciclo menstrual puede ser un superpoder.

EJEMPLOS DE MOVIMIENTOS

Puedes ver los vídeos con instrucciones [aquí](#)



SIEMPRE EN MOVIMIENTO

En cada clase de educación física, presentaremos opciones de calentamiento distintas, adaptadas a las distintas fases del ciclo menstrual. Hay quien se siente sin energía y prefiere realizar movimientos de intensidad moderada mientras otros están rebosantes de energía.

A continuación te mostramos algunos ejemplos de posibles circuitos de calentamiento:

FASE 1

- Trote ligero (10 - 20 metros)
- Trote ligero con elevación de rodilla (10 - 20 metros)
- Abrazo de rodilla – con paso hacia adelante (5 con cada pierna)
- Estiramiento de cuádriceps – con paso hacia adelante (5 con cada pierna)
- Zancada inversa con rotación (5 con cada pierna)

FASE 2

- Estiramiento del flexor de la cadera con rodilla apoyada (5 a cada lado)
- Estiramiento de isquiotibiales con elevación de cadera y pierna (5 con cada pierna)
- Puente de glúteos – con elevación de cadera y pierna (5 con cada pierna)
- Extensión de cadera – pierna recta boca abajo (5 con cada pierna)
- Elevación y giro de tronco (3 por lado)

FASE 3

- Shin Box (5 por lado)
- Gateo hacia atrás – de espaldas (10 metros)
- Gateo – sentadilla profunda hacia adelante (10 metros)
- Gateo lateral – sentadilla profunda (10 metros)

FASE 4

- Saludo al sol (1 vez)
- Estiramiento de aductor con cuatro apoyos (5 cada pierna)
- Plancha con toque de hombro (10 toques)
- Elevación lateral de tronco – rodillas flexionadas (5 cada lado)



GRACIAS

Aviso legal: El objetivo de esta sesión es ayudarte a saber cómo cuidarte y estar más en sintonía con tu cuerpo. Este documento es meramente informativo y su propósito no es sustituir los consejos o el tratamiento de un profesional de la salud. Si sospechas que puedes estar experimentando una afección o situación de emergencia médica, busca atención médica de inmediato.





PLAN DE ACTIVIDADES



FASE 1: MENSTRUACIÓN

Durante la 'fase menstrual' el cuerpo trabaja más y por ello algunas personas pueden sentirse flojas. Otras, en cambio, se sienten muy bien, pero en cualquier caso un impulso de endorfinas siempre ayuda. El consejo general es el siguiente: escucha a tu cuerpo y realiza movimientos que te hagan sentir bien. Este calentamiento general te preparará para cualquier ejercicio que elijas y puede intensificarse o relajarse fácilmente en función de cómo te sientas.

NOTAS DE LA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Holística: conciencia de la recuperación cerebral.
- Durante esta fase y para ayudar a que tu cerebro se sienta bien debes realizar cualquier actividad que aumente las endorfinas (puede variar de una persona a otra).
- Mantén un ritmo de vida activo - los ejercicios de intensidad moderada son los más beneficiosos.

¿QUÉ SUCEDE?

El tejido interno del útero se está desprendiendo y ya tienes la regla. En este momento, los niveles de estrógenos y progesterona del cuerpo son muy bajos.

CONSIDERACIONES

Es posible que durante esta fase el cuerpo necesite dormir un poco más, así que, en la medida de lo posible, intenta acostarte un poco antes de lo habitual. De esta manera podrás reducir un poco la fatiga. Algunas personas se sienten un poco más sensibles o impacientes, o más bajas de ánimo. Es completamente normal. Intenta realizar 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

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

MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO
Cuádriceps con rodillo de espuma	30 s con cada pierna	Realiza los siguientes ejercicios en este orden y haz una segunda serie después.	
Glúteos con rodillo de espuma	30 s con cada pierna	Trote ligero	10 - 20 metros
Parte media de la espalda con rodillo de espuma	45 s	Trote ligero con elevación de rodilla	10 - 20 metros
Nota: Si no hay rodillos de espuma ni pelotas disponibles, sigue esta secuencia alternativa.		Abrazo de rodilla - con paso hacia adelante	5 con cada pierna
Postura del niño	30 s	Estiramiento de cuádriceps - con paso hacia adelante	5 con cada pierna
Abrazo de rodilla alternando en posición boca arriba	5 con cada pierna	Zancada inversa con rotación caminando	5 con cada pierna
Estiramiento de isquiotibiales en posición tumbada	5 con cada pierna	Coloca 2 conos a 10 metros de distancia el uno del otro y completa el siguiente circuito con una intensidad que te sea cómoda. Haz 20 s de trabajo y 20 s de descanso entre cada movimiento.	
Cruce de cadera	5 con cada pierna		
Completa una serie		Realiza 3-5 series	
90/90	5 a cada lado	Correr hacia delante y hacia atrás - sin parar	20 s
Shin Box - alternando	5 por lado	Descansa	20 s
Postura del gato y la vaca	5 de cada	Plancha con toque de hombro - alternando	20 s
Estiramiento de abductor con cuatro apoyos	30 s por lado	Descansa	20 s
Elevación opuesta (pájaro-perro)	30 s	Desplazamiento lateral - sin parar	20 s
Perro boca abajo	10 veces	Descansa	20 s
Puente de glúteos	5 veces	Elevación lateral de tronco - lado derecho	20 s
		Elevación lateral de tronco - lado izquierdo	20 s

FASE 2: FOLICULAR

En la segunda mitad de la 'fase folicular' se activa nueva energía que te hará sentir invencible. Disfruta de esta vitalidad y utiliza este calentamiento como preparación para actividades de alta intensidad. Concéntrate en la calidad de tus movimientos, especialmente durante los ejercicios de fuerza.

NOTAS DE LA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Hipótesis de aumento del riesgo de lesiones - laxitud de los ligamentos debido al estrógeno, alteración de los patrones de activación neuromuscular (cuidado con los cambios de dirección).
- Cuando se tiene el ciclo de ovulación siendo joven, el progestágeno no contrarresta el estrógeno y no se regula el desarrollo de estrógeno extremo.
- Libera tu energía con movimientos lineales (en línea recta).

¿QUÉ SUCEDE?

En esta fase, los niveles de progesterona se mantienen bajos, pero los de estrógeno empiezan a subir con el objetivo de preparar la liberación del óvulo. Es la llamada fase preovulatoria.

CONSIDERACIONES

"Sensación de ser invencible" - en esta fase te apetecerá realizar ejercicios 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 los ligamentos.

TEMA - MOVIMIENTO LINEAL

Actividades recomendadas: 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 s por lado	Completa una serie	
Glúteo medio con rodillo de espuma	30 s por lado	Carrera con pasos cortos - sin desplazamiento	5 s
Isquiotibiales con rodillo de espuma	30 s por lado	Carrera con pasos cortos - hacia delante	5 s
Nota: Si no hay rodillos de espuma ni pelotas disponibles, sigue esta secuencia alternativa.			
Estiramiento de cuerpo cruzado con cuatro apoyos	5 veces por lado	Realiza los siguientes ejercicios en este orden y haz una segunda serie después. ¿No tienes nada que puedas utilizar como obstáculo? Coloca una cuerda en el suelo del gimnasio o un zapato para saltar por encima.	
Sentadilla profunda con rotación torácica alternada	5 veces por lado	Salto vertical - cambiando de pierna para estabilizar	10-20 metros
Flexión hacia adelante sentado	30 s	Salto vertical - sin cambiar de pierna para estabilizarse tras saltar el obstáculo	2 series de 3 saltos con cada pierna
Completa una serie		Salto vertical - cambiando de pierna para estabilizarse tras saltar el obstáculo	2 series de 3 saltos con cada pierna
Estiramiento del músculo flexor de la cadera con rodilla apoyada	5 con cada pierna		
Estiramiento de isquiotibiales en posición tumbada	5 con cada pierna		
Puente de glúteos - con elevación de cadera y pierna	5 con cada pierna		
Extensión de cadera - pierna recta boca abajo	5 con cada pierna		
Elevación y giro de tronco	3 por lado		
Realiza los siguientes ejercicios en este orden y haz una segunda serie después.			
Marcha con elevación de rodillas	10-20 metros		
Trote con elevación de rodillas	10-20 metros		

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, utilizando movimientos complejos y técnicas de equilibrio que te preparan para todo tipo de ejercicios.

NOTAS DE LA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Hipótesis de aumento del riesgo de lesiones - laxitud de los ligamentos debido al estrógeno, alteración de los patrones de activación neuromuscular (cuidado con los cambios de dirección).
- Cuando se tiene el ciclo de ovulación siendo joven, el progestágeno no contrarresta el estrógeno y no se regula el desarrollo de estrógeno extremo.
- Libera tu energía con movimientos lineales (en línea recta).

¿QUÉ SUCEDE?

Esta es la fase que tiene lugar justo antes de empezar el periodo. En ella los niveles hormonales bajan de forma abrupta.

Es bastante común tener síntomas premenstruales.

CONSIDERACIONES

Algunas personas pueden sentirse un poco más sensibles o sentir que su estado de ánimo es un poco más bajo que en otras fases. Se trata de una respuesta natural a los cambios en los niveles hormonales. Hacer ejercicio puede ayudarte a sentirte mejor, además de cualquier actividad que te haga sentir bien, como escuchar música, jugar con tu mascota, cocinar o hablar con tus amigos.

Si realizas ejercicios que implican un gran esfuerzo, recuerda incluir tiempo suficiente para recuperarte. ¡Tu cuerpo está preparándose para dar paso al periodo!

TEMA - COORDINACIÓN Y CONTROL MOTOR

Actividades recomendadas: en esta fase puedes probar todo tipo de ejercicios. Algunas personas tienen ganas de hacer ejercicios de alta intensidad, como deportes de equipo, aeróbic o baile. Otras, en cambio, se decantan por un tipo de movilidad más general, como yoga, pilates o caminar. En esta fase los mejores ejercicios son los de intensidad moderada.

MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO	MOVIMIENTO	REPETICIONES /TIEMPO
Abductor con rodillo de espuma	30 s cada pierna	Completa una serie	
Piriforme con rodillo de espuma	30 s cada pierna	Elevación de talón hacia el glúteo con brazo contrario en alto	5 cada pierna
Parte media de la espalda con rodillo de espuma	30 s cada pierna	Sentadilla lateral	5 cada pierna
		Flexión de pierna a zancada trasera baja	5 cada pierna
		<i>Realiza los siguientes ejercicios en este orden y haz una segunda serie después.</i>	
Postura del niño	30 s	Gateo hacia delante y hacia atrás con rodillas dobladas	10 metros
Balanceo con cuatro apoyos	5 veces	Gateo lateral con rodillas dobladas	10 metros
Abrazo de rodilla alternando en posición boca arriba	5 por lado	Carioca	10 metros
Cruce de cadera	5 por lado		
Completa una serie			
Saludo al sol	1 vez		
Estiramiento de abductor con cuatro apoyos	5 cada pierna	Circuito de agilidad con escalera opcional. Completa cada ejercicio dos veces antes de pasar al siguiente ejercicio de escalera. ¿No tienes una escalera? Coloca una cuerda en el suelo del gimnasio para guiar tus pies.	
Plancha con toque de hombro	10 toques	Escalera de agilidad, dos en cada uno*	10 metros en cada dirección
Elevación lateral de tronco – rodillas dobladas	5 por lado	Escalera de agilidad - Ickey Shuffle*	10 metros en cada dirección
Equilibrio sobre una pierna (ojos abiertos)	20 s por pierna	Escalera de agilidad - dentro y fuera (lateral)*	10 metros en cada dirección
Equilibrio sobre una pierna (ojos cerrados)	20 s por pierna		



TEMAS DE CONVERSACIÓN



TEMAS DE CONVERSACIÓN

PARA QUE PADRES, PROFESORES Y ENTRENADORES HABLEN CON SUS HIJOS/ALUMNOS



SIEMPRE EN MOVIMIENTO

1

CAMBIOS EN EL CUERPO HUMANO

El cuerpo experimenta numerosos cambios, especialmente al pasar de niño/a a adulto/a. Las sustancias químicas producidas por nuestro organismo, llamadas hormonas, son responsables de crear "ritmos" o "patrones" en él. Estos ritmos pueden afectar a la forma de pensar, sentir y actuar, pero lo más importante es que te ayudan a crecer y a pasar por los diferentes cambios físicos, incluida la pubertad.

2

COMPRENDER EL CICLO MENSTRUAL

La primera regla suele tenerse entre los 8 y los 16 años. El ciclo menstrual suele durar entre 21 y 35 días. Cada ciclo empieza con el primer día del periodo y termina cuando comienza el siguiente. Sin embargo, la duración del ciclo menstrual puede variar de un ciclo a otro y de una persona a otra.

3

LAS CUATRO FASES Y QUÉ ESPERAR EN CADA UNA

Cada ciclo menstrual consta de 4 fases: (1) la menstrual, (2) la folicular, (3) la lútea y (4) la premenstrual. Durante cada fase, notarás determinados cambios en tu estado de ánimo, nivel de energía, temperatura corporal, apetito y otras cosas. Mantener la actividad durante todo el ciclo ayuda a mejorar los síntomas. En función de los síntomas que experimentes, podrás incorporar movimientos de intensidad moderada o actividades de alta intensidad. Hay dos grupos principales de actividades: 1. Movimientos de estiramiento y ejercicios de menor intensidad como el yoga. Recomendados en las fases (1) menstrual y (3) lútea. 2. Ejercicios de intensidad moderada a alta. Beneficiosos en la fase (2) folicular y la (4) premenstrual. Entre las actividades recomendadas se incluye correr, montar en bicicleta, nadar o caminar. Todas ellas pueden ayudar a reducir los calambres y otros síntomas, debido al aumento de endorfinas que ayuda al bienestar general.

TEMAS DE CONVERSACIÓN

PARA QUE PADRES, PROFESORES Y ENTRENADORES
HABLEN CON SUS HIJOS/ALUMNOS

4

CÓMO GESTIONAR LOS SÍNTOMAS MENSTRUALES

Los cambios hormonales son los causantes de que algunas personas experimenten una variedad de síntomas durante su ciclo menstrual, como calambres o dolores de cabeza. En cada fase del ciclo menstrual y para aliviar sus síntomas hay varias cosas que puedes hacer, como hacer ejercicio, modificar tu alimentación y estilo de vida, dormir y descansar más.

5

SIGUE HACIENDO DEPORTE AUNQUE TENGAS LA REGLA

Puedes realizar un seguimiento de tu ciclo para saber cuándo es tu siguiente regla, prepararte llevando siempre productos higiénicos en el bolso y teniendo una mentalidad proactiva a la hora de seguir consejos sobre ejercicio, alimentación y estilo de vida.