



BIENESTAR ESTUDIANTIL TOMAS DE CONTACTO- PAD

Junio 1 de 2020



ORACIÓN PARA DAR GRACIAS A DIOS

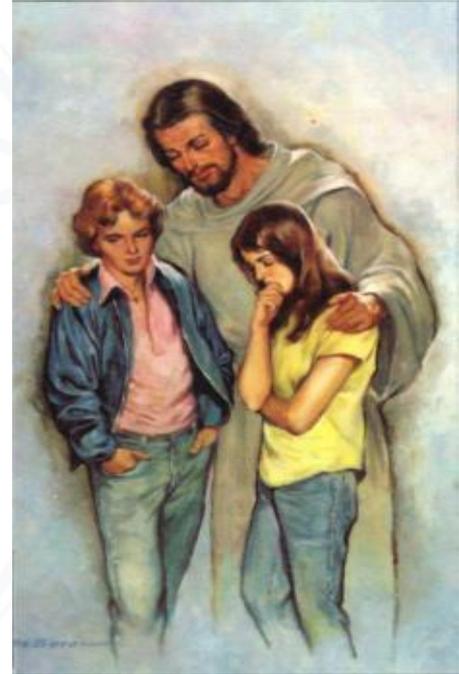
Amado Dios, hoy me presento ante Ti, no para pedirte algo, sino para darte gracias porque que eres un Dios bueno y bondadoso. Me regalas la vida, me das talentos y virtudes y día tras día llenas mi vida de hermosas bendiciones.

Gracias por mis seres queridos, por mis amigos, mis vecinos, mis compañeros. Gracias Dios por todas las cosas maravillosas que llegan a mi vida, gracias a Ti porque Tú todo lo puedes, gracias por despojarme de la desesperanza y las tristezas, sanándome desde lo más profundo de mi alma.

Gracias también por proteger a las personas que amo y caminar con ellas, llevándolas por sendas de amor y bienestar.

Amado Dios, te doy las gracias por este día y te agradezco a cada instante porque eres un Dios lleno de amor, gracia, e infinita bondad. Permíteme estar alerta ante todo mal que se me presente y enséñame a escucharte siempre, pues tus sabios consejos son el norte que mi vida necesita. Mi vida es para honrarte a Ti Señor. Concédeme la dicha de servirte y seguir dando testimonio de tu bondad al mundo.

Amén.



REFLEXIÓN

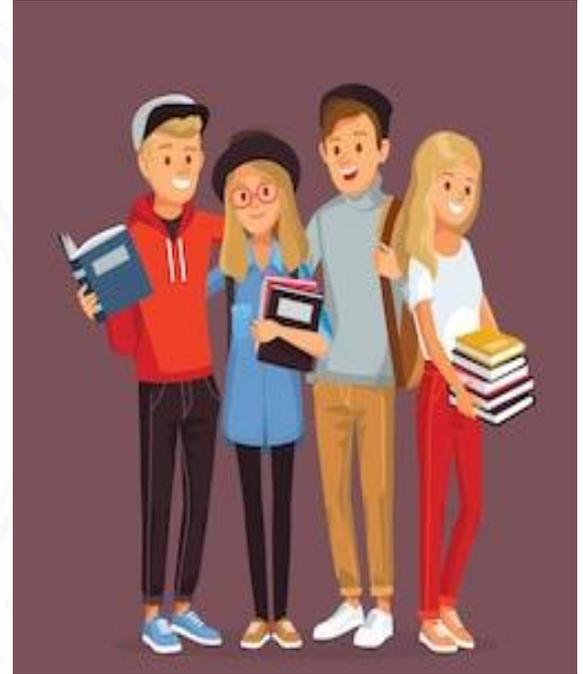
Una forma de agradecer a Dios es cuidar un bien preciado que nos ha regalado, “el cuerpo”.

Nuestro cuerpo es sumamente importante, no solo porque nos permite caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación. A través del cuerpo nos relacionamos, conocemos el mundo y a nosotros mismos.

Cuidar nuestro cuerpo implica mantener buenas posturas, esto nos ayuda a disminuir la fatiga , mejorar la respiración, prevenir y mejorar los dolores de espalda y cuello, en general mejorar nuestra salud y sobre todo prevenir dolencias musculares, articulares o de los huesos.

Veamos con atención el siguiente video.

https://bit.ly/FederacionAsofamilia_SaludDigital2



REALICE ESTOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Flexión de cuello hacia adelante



Flexión de cuello lateral



Estiramiento de hombro



Estiramiento de tríceps



Estiramiento de bíceps



Estiramiento de muñecas



Estiramiento de pectorales



Estiramiento de espalda



Estiramiento de aductores



Estiramiento de cuádriceps



Estiramiento de gemelos



Estiramiento de músculos de la cadera

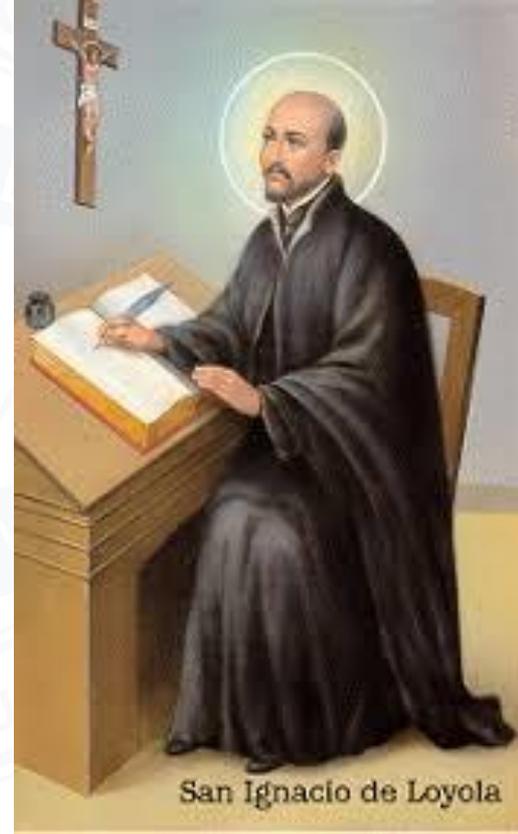
PARA TERMINAR

De manera personal contesto las siguientes preguntas:

- ¿Cómo cuido mi postura corporal en el aprendizaje en casa?
- ¿Acostumbro a realizar pausas activas?
- ¿Qué hábitos tomaré a partir de hoy para cuidarme?

Finalizamos con la oración de entrega de San Ignacio de Loyola:

**“Tomad, Señor, y recibid
Toda mi libertad,
Mi memoria,
Mi entendimiento
Y toda mi voluntad;
Todo mi haber y mi poseer.
Vos me disteis,
A Vos, Señor, lo torno.
Todo es Vuestro:
Disponed de ello
Según Vuestra Voluntad.
Dadme Vuestro Amor y Gracia,
Que éstas me bastan.
Amén.”**



San Ignacio de Loyola

