



## Learning At Home Activity

### Edad: Prenatal

#### Ejercicio: Entrenamiento para un evento atlético

##### Instrucciones:

1. ¿Qué tipos de ejercicios le gusta hacer? Si hacia ejercicio antes del embarazo (caminar, bailar, nadar, yoga...), generalmente puede seguir haciéndolo.
2. Salga a caminar. A su bebe le encantara respirar aire fresco, sin importar la temperatura.
3. Baile. A su bebe le gusta moverse con usted. Cuando usted se balancea de un lado a otro, su bebe también lo hace. Al comienzo no podrá sentir a su bebe cuando se mueve, pero lo hará cuando crezca más.
4. Siéntese en una silla con los pies bien apoyados en el suelo. Contraiga los músculos de la pancita. Empuje hacia adentro el ombligo y empuje la espalda baja contra el respaldo de la silla. Mantenga los músculos contraídos y cuente hasta cinco. Relaje los músculos y repita.

##### Material:

- CD, DVD o video en Internet para bailar y hacer ejercicios



##### Beneficios:

- El beneficio la prepara para el embarazo y para el parto. Cualquiera es bueno, la meta es sudar un poquito todos los días. Le dará más energía y aumentará el flujo de sangre.
- Despues del nacimiento, su bebe se tranquilizará cuando usted camine y se balancee con él. Es posible que en ese momento recuerde como caminaba y se balanceaba con el usted ahorra.
- Los axones de la medula espinal están cubiertos con una capa grasa llamada mielina. Una buena nutrición, con alimentos como la leche y el yogur, es necesaria para la formación de mielina en el cerebro de los fetos.