



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE
NIÑOS



Actividades especiales para mamá



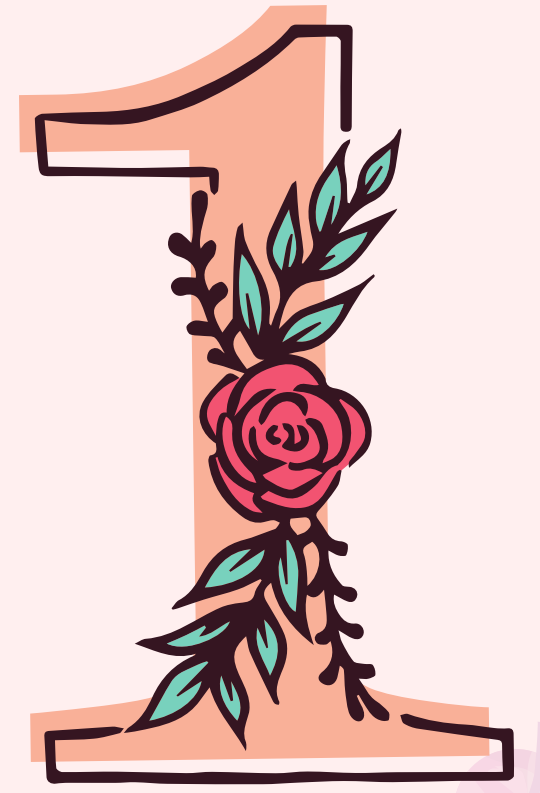
ESTIMADAS MADRES USUARIAS, ES UN GUSTO SALUDARLAS Y FELICITARLAS EN EL DÍA DE LAS MADRES, LA DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL Y LA DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS A TRAVÉS DE LA COORDINACIÓN MÉDICA LES DESEA QUE EN ESTE DÍA TAN ESPECIAL ESTÉN RODEADAS DE MUCHO AMOR Y BUENA SALUD, COMPARTIMOS CON USTEDES ALGUNAS IDEAS PARA QUE DISFRUTEN PLENAMENTE DE SU DÍA.



PREPARAR EL AMBIENTE

ESCOGE UN LUGAR AGRADABLE Y TRANQUILO PARA DAR EL MASAJE. TEN EN MENTE QUE PARA LOGRAR QUE EL MASAJE SEA EFECTIVO, DEBES CREAR TODO UN MOMENTO DE RELAJACIÓN.

PUEDES EMPLEAR UNA CAMA, UN SOFÁ, UNA SILLA, UNA CAMILLA DE MASAJES Y HASTA UNA COLCHONETA. LO MÁS IMPORTANTE ES LA COMODIDAD.



APLICAR EL MASAJE

DETERMINA LA PARTE DEL CUERPO DONDE VAS A REALIZAR EL MASAJE.

PARA ELLO TE DEJAMOS ALGUNAS IDEAS.



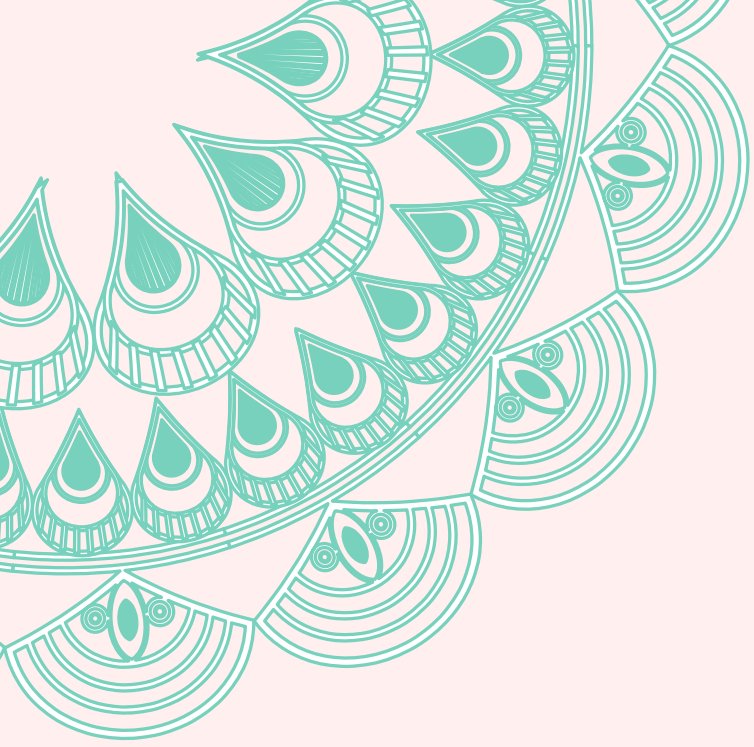
HOMBROS

Empezar poniendo las manos en los hombros con los pulgares en la parte superior de la espalda y los cuatro dedos justo al lado de la clavícula. Hacer un movimiento circular con toda la mano y concentrarse en hacer círculos con los pulgares a cada lado de la espina dorsal justo debajo de la clavícula. Para un movimiento más profundo y relajante, usar ambas manos en un hombro a la vez mientras se mantiene el movimiento circular.



CABEZA

Colocar las manos, con los dedos extendidos, a los lados de la cabeza, y lentamente mover las manos hacia arriba como si se estuviera lavando el cabello. Una vez en la parte superior de la cabeza, dejar que los dedos se deslicen suavemente y luego bajar las manos a una zona diferente de la cabeza. Repetir esto en todo el cuero cabelludo y luego usar un movimiento de frotamiento con sólo las puntas de los dedos.



PIES

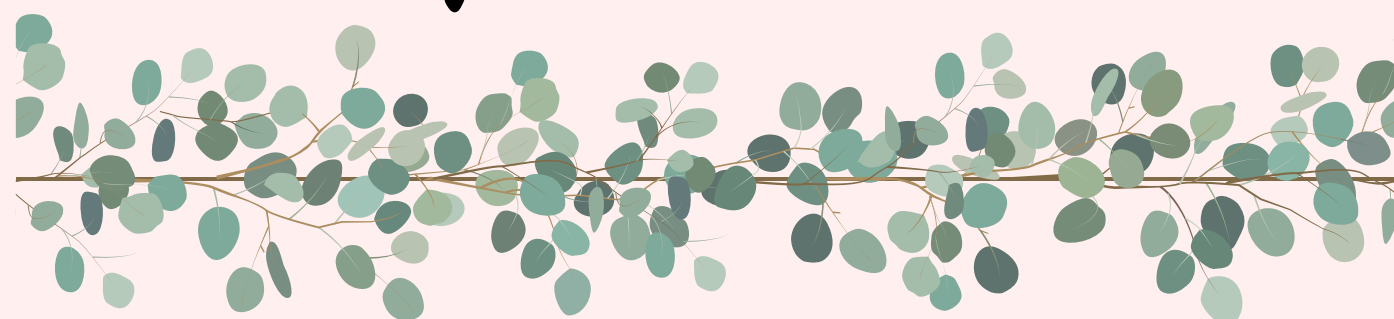
Con un poco de aceite relajante, usar la palma de la mano para deslizarse suavemente sobre la parte inferior del pie, repitiendo unas cinco veces con cada mano. Luego sostener el pie firmemente con ambas manos y usar los pulgares para aplicar presión en toda la planta del pie, trabajando desde el talón hasta los dedos.



MANOS

Con la palma abierta del receptor mirando hacia uno mismo, sostener la muñeca y usar los pulgares para aplicar una suave, pero firme presión en la palma y subir cada dedo. Girar la mano y comenzando con el dedo meñique dar un buen masaje y luego tirar un poco, repitiendo esto para todos los dedos incluyendo el pulgar. Para terminar, colocar la muñeca de la persona entre las dos muñecas y sacudirla de lado a lado.

Acupuntura

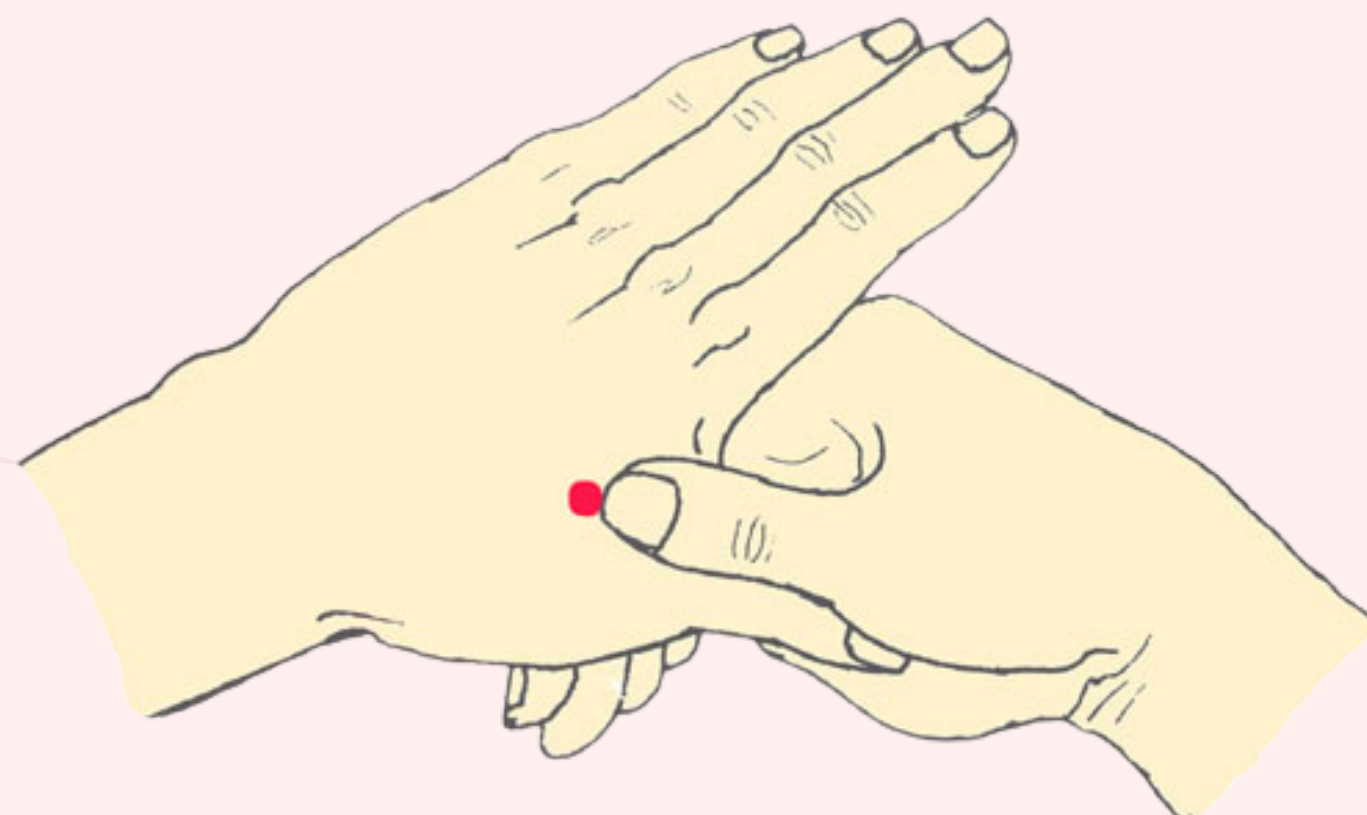


Se trata de una técnica ancestral de la medicina China para aliviar el dolor, mejorar el estado de ánimo y rebajar la tensión corporal.

Una posible alternativa, adaptable a casa, sería incluir la acupresión, la cual es como la acupuntura, pero sin agujas.

HE GU

Se debe juntar los dedos pulgar e índice y buscar el punto más alto del músculo. Hay que presionarlo y masajearlo durante cuatro o cinco segundos.



JIAN JING

Con el dedo pulgar y medio, se pellizca el músculo del hombro y estimula este punto por cuatro o cinco segundos.



FENG CHI

Ayudado por tu pulgar, sigue el hueso de la oreja hasta que se une con el cráneo, y ahí presiona por un par de segundos.



TAI CHONG

Hay que aplicar presión en el pie, un poco más abajo del lugar en que la piel del dedo gordo y el siguiente se unen.



Para obtener unos resultados óptimos se recomienda practicarse la acupresión una o dos veces al día, pero por regla general, es más efectivo hacerse tratamientos más cortos y más frecuentes que uno largo cada mucho tiempo.

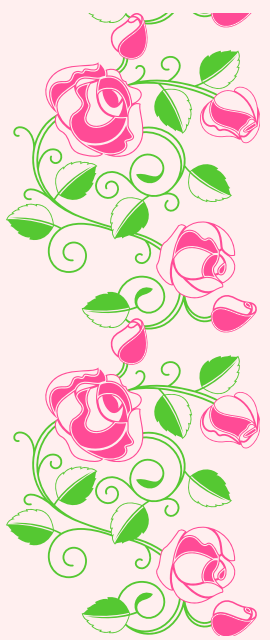
Y aunque no hay un límite establecido de cuántas veces podemos estimular estos puntos, los profesionales sugieren empezar por algo suave, no es como un masaje de tejido profundo.





Mascarillas

La aplicación de una mascarilla casera brinda la excusa perfecta para tomarnos unos minutos para relajarnos y liberar tensión emocional acumulada.



Pepino y manzana verde

Combina las propiedades astringentes, depurativas y antiinflamatorias del pepino y la manzana.

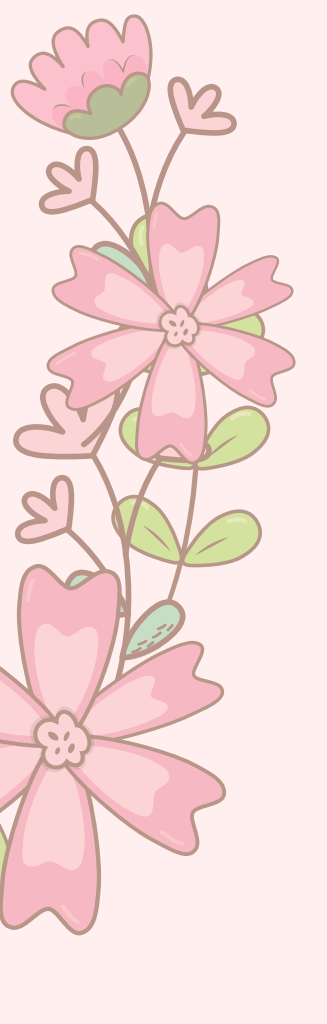
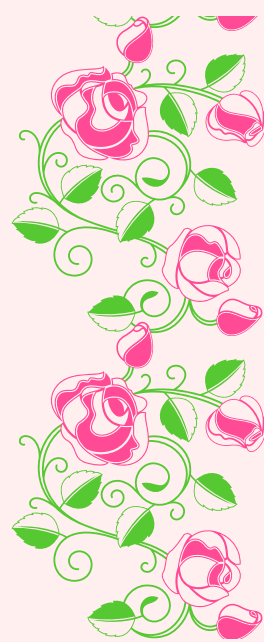


Para prepararla solo hace falta tomar una manzana y medio pepino y procesarlos con todo y su cáscara con muy poca cantidad de agua. Luego, debe aplicarse por todo el rostro y dejar actuar unos 20 o 30 minutos aproximadamente.

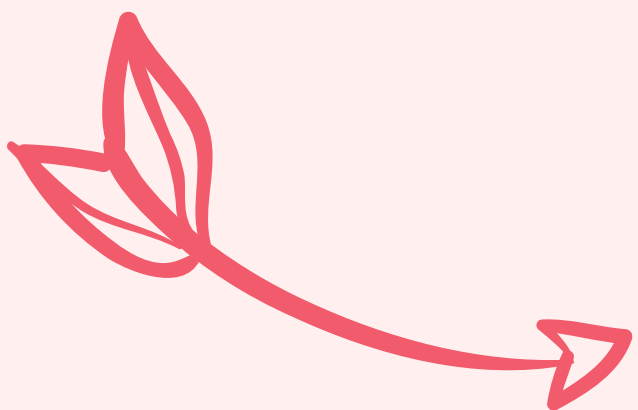


Fresas con yogurt

Sumamente refrescante y, gracias al yogurt, tiene excelentes propiedades astringentes que ayudan a controlar y reducir la cantidad de impurezas.

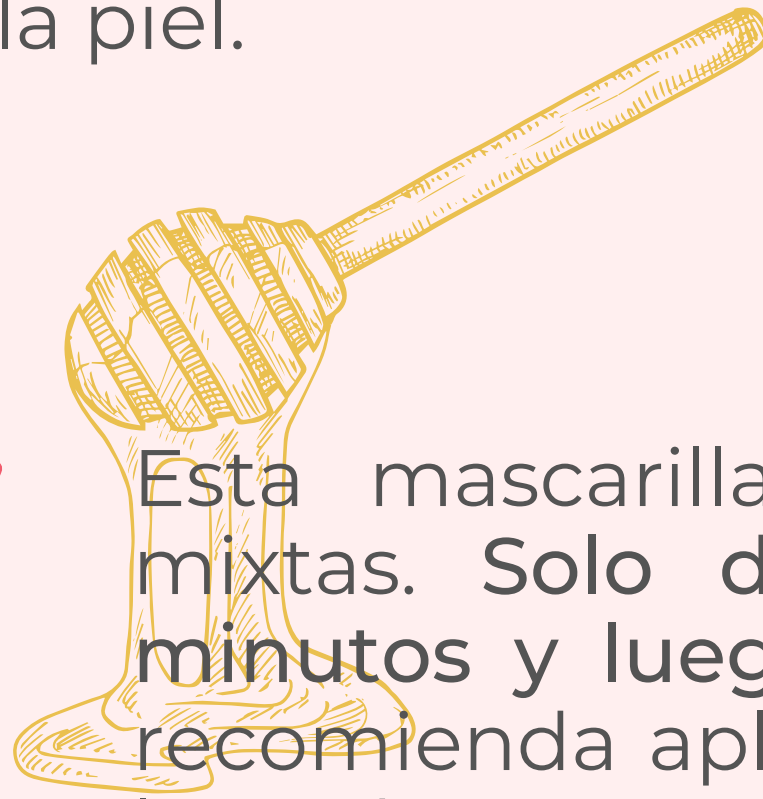
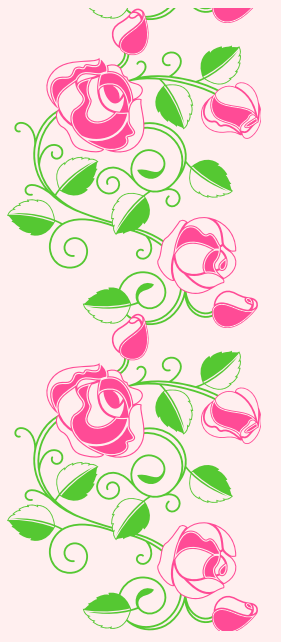


Para elaborarla solo se necesita mezclar 100ml de yogurt natural, sin azúcar con unas cuantas fresas orgánicas previamente trituradas. Luego, se aplica y se deja actuar sobre la piel, un mínimo de 15 minutos.

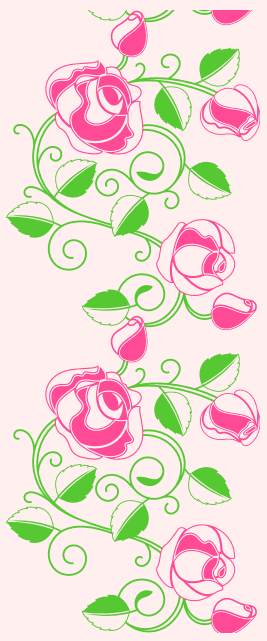


Avena y miel

La avena es un excelente ingrediente natural para exfoliar y limpiar suavemente la piel a profundidad. Al combinarse con la miel en una mascarilla, se obtiene un tratamiento natural para eliminar las células muertas de la piel, las impurezas y regular la acumulación de grasa, sin dejar de humectar la piel.



Esta mascarilla es ideal para pieles mixtas. Solo debe dejarse actuar 5 minutos y luego, enjuagarse bien. Se recomienda aplicar solamente durante la noche.



Aguacate, miel y yogurt

El aguacate es una fruta rica en grasas que nutren e hidratan la piel a profundidad. Por ello, al mezclarse con ingredientes como la miel y el yogurt se obtiene un tratamiento estupendo para la piel seca.

Para elaborarla solo se debe tomar un aguacate muy maduro y mezclar con unas cuantas cucharadas de miel y yogurt natural, sin azúcar. Se deja actuar 15 minutos sobre la piel y luego se enjuaga bien el rostro.



Detox spa

El baño desintoxicante para mejorar la salud de los pies se prepara a partir de las propiedades de la sal del Himalaya o sal marina.



Los efectos de aquellas sales se caracterizan por ser antiinflamatorios y relajantes. Combinadas con elementos como el bicarbonato de sodio, facilitan la eliminación de las células muertas que se van quedando retenidas en la superficie de la piel.

Ingredientes:

- 6 tazas de agua (1 ½ litros)
- 6 cucharadas de sal del Himalaya (75 g)
- 5 cucharadas de bicarbonato de sodio (50 g)

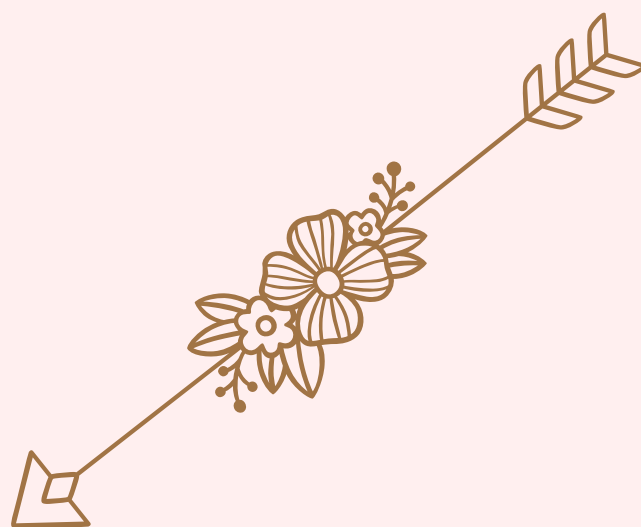
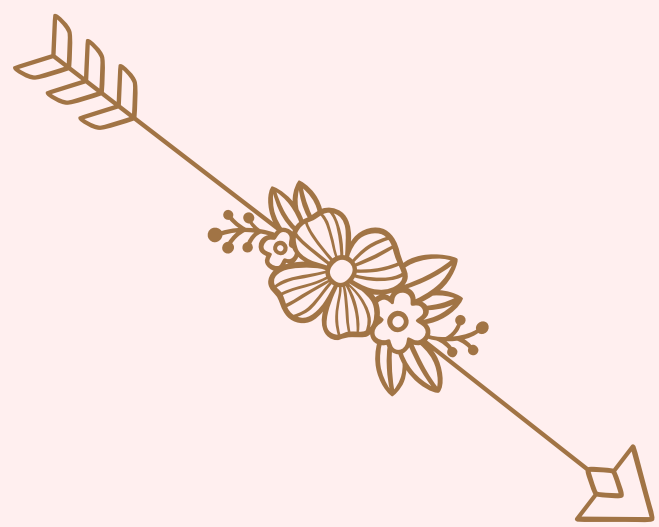


Preparación:

- Vierte el agua en una olla y llévala a ebullición durante algunos minutos.
- Una vez hierva, retírala del fuego e incorpórala en un recipiente donde quepan los **pies**.
- A continuación, agrega la sal y el bicarbonato de sodio.
- Antes de sumergirlos, asegúrate de que la temperatura sea apta para los pies.
- Ten una toalla suave a mano para cuando hayas terminado y quieras secarte.

Aplicación:

- Antes de preparar este baño, lava los pies con el fin de retirar la suciedad e impurezas acumuladas en su superficie.
- Tras sumergir los pies, relájate durante 20 o 30 minutos. Durante este tiempo, masajéalos entre sí para facilitar la eliminación de piel muerta.
- Puedes aplicar crema hidratante sobre los pies ya secos y realizar un pequeño masaje.





*Les deseamos un
feliz día*



*Porque la UNAM no
se detiene*