



# BOLETIN

## Información y ayuda

MARZO 2024



### EN QUÉ FIJARSE PARA QUE LA MOCHILA ESCOLAR NO DAÑE LA ESPALDA

- ✓ Correas anchas y respaldo acolchado
- ✓ Soporte en la cadera para cargas pesadas
- ✓ Debe llegar hasta 5 cm. sobre la cintura
- ✓ Correas firmemente ajustadas
- ✓ Cargar lo más pesado cerca de la espalda
- ✓ Cargarla solo con lo necesario para cada día



### LA MANIOBRA DE HEIMLICH



Abraza a la persona por la espalda e inclínala un poco hacia adelante



Pon tu puño en la línea media de su estómago



Cubre tu puño con tu otra mano



Presiona el abdomen hacia atrás y arriba con fuerza necesaria como para levantarlo

### BENEFICIOS DE JUGAR PADEL

Mejora la salud cardiovascular

Ayuda a adelgazar

Tonifica la musculatura

Mejora el sueño

Aumenta la agilidad

Libera endorfinas

Reduce el estrés

