¿Qué pasa cuando te ríes?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuántas calorías puedes quemar al reír de 10 a 15 minutos al día?

RESPUESTA

Entre 10 y 40 calorías.

PREGUNTA

¿Qué regiones del cerebro se activan cuando te ríes?

RESPUESTA

El hipotálamo y el sistema límbico.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la risa a la tensión muscular?

RESPUESTA

Te relaja y baja la tensión muscular.

PREGUNTA

¿Qué efecto tiene la risa en el sistema inmune?

RESPUESTA

Eleva los niveles de anticuerpos y fortalece la salud cardiovascular.

PREGUNTA

¿Cómo ayuda la risa a las relaciones sociales?

RESPUESTA

Fortalece vínculos sociales, genera confianza y promueve bienestar emocional y empatía.

PREGUNTA

¿Qué beneficios emocionales promueve la risa?

RESPUESTA

Bienestar emocional y empatía.

PREGUNTA

¿Qué íconos se usan en el cartel para representar los beneficios de la risa?

RESPUESTA

Un cerebro, un corazón y un apretón de manos.

PREGUNTA

¿Qué organización aparece en el cartel como fuente de información?

RESPUESTA

BBC y la Secretaría de Educación Pública.

PREGUNTA

¿Qué colores predominan en el diseño del cartel educativo?

RESPUESTA

Colores vivos como azul y rosa.

PREGUNTA

¿Qué mensaje principal transmite el cartel sobre la risa?

RESPUESTA

La risa tiene beneficios para el cerebro, el sistema inmune y las relaciones sociales.

Resumen: Los Beneficios de la Risa en tu Cuerpo y Relaciones

Nivel: primaria

- Reír durante 10-15 minutos al día puede quemar entre 10 y 40 calorías.
- La risa activa el cerebro, relajando el cuerpo y reduciendo la tensión muscular.
- Mejora el sistema inmune al elevar los niveles de anticuerpos y fortalecer la salud cardiovascular.
- Fortalece vínculos sociales, fomenta la confianza y promueve la empatía.
- La risa es una herramienta poderosa para el bienestar emocional y físico.

Mapa Conceptual

¿Qué pasa cuando te ríes?

El cerebro se activa

Estimula regiones como el hipotálamo y el sistema límbico

Relaja y baja la tensión muscular

Tu sistema inmune mejora

Eleva los niveles de anticuerpos

Fortalece la salud cardiovascular

Te conecta con los demás

Fortalece vínculos sociales y genera confianza

Promueve el bienestar emocional y la empatía

Beneficios adicionales

Reír de 10 a 15 minutos al día puede quemar entre 10 y 40 calorías

Fuente y diseño

Fuente: BBC

Logo de la Secretaría de Educación Pública

Diseño colorido con ilustraciones e íconos