Sonríe, tu cuerpo lo siente

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué hormonas libera el cerebro al reír?

RESPUESTA

Endorfinas y dopamina, que generan bienestar y placer inmediato.

PREGUNTA

¿Qué efecto tiene la risa sobre el cortisol?

RESPUESTA

Disminuye el cortisol, la hormona del estrés, ayudando a relajarte.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la risa al sistema inmunológico?

RESPUESTA

Activa el sistema inmunológico, fortaleciendo tus defensas.

PREGUNTA

¿Qué sucede con los músculos al reír?

RESPUESTA

Los músculos se aflojan y el cuerpo libera tensiones acumuladas.

PREGUNTA

Completa la frase: 'Reír no es solo una reacción: es...'

RESPUESTA

Una pequeña terapia diaria para tu bienestar.

PREGUNTA

¿Qué mensaje principal transmite el cartel educativo?

RESPUESTA

Reír tiene beneficios físicos y emocionales, como reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico.

PREGUNTA

¿Qué elementos gráficos destacan en el cartel educativo?

RESPUESTA

Un fondo amarillo claro, ilustraciones de personas sonrientes y líneas decorativas que simulan rayos de sol.

PREGUNTA

¿Qué institución respalda el contenido del cartel?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública (SEP) y la UNAM.

PREGUNTA

¿Qué representa la frase 'Sonríe, tu cuerpo lo siente'?

RESPUESTA

La conexión entre la risa y los beneficios para la salud física y emocional.

PREGUNTA

¿Qué plataforma educativa se menciona en el cartel?

RESPUESTA

@aprende.mx

Resumen: Los Beneficios de la Risa para tu Bienestar

Nivel: secundaria

- Reír libera endorfinas y dopamina, hormonas que generan bienestar y placer.
- La risa reduce el cortisol, ayudando a disminuir el estrés y promover la relajación.
- Fortalece el sistema inmunológico, mejorando las defensas del cuerpo.
- Relaja los músculos y ayuda a liberar tensiones acumuladas.
- Reír es una forma sencilla y diaria de cuidar tu salud emocional y física.

Mapa Conceptual

Sonríe, tu cuerpo lo siente

Beneficios emocionales

Libera endorfinas y dopamina | Genera bienestar y placer inmediato | Disminuye el cortisol (hormona del estrés)

Beneficios físicos

Relaja los músculos | Libera tensiones acumuladas | Activa el sistema inmunológico

Reír como terapia

No es solo una reacción | Es una pequeña terapia diaria | Contribuye al bienestar general

Elementos visuales del cartel

Fondo amarillo claro | Ilustraciones de personas sonrientes | Líneas decorativas simulando rayos de sol | Logotipos de la SEP y Aprende.mx

Fuente y respaldo

Fuente: UNAM | Secretaría de Educación Pública | @aprende.mx