



Defensa Personal Feminina

Boletín mensual

Boletín nº 7 Mayo 2019



Tip del mes

ADAPTACIÓN

Una mujer puede entrenar exactamente igual que un hombre; la única diferencia es que puede aprovechar sus características físicas y psicológicas para resolver las situaciones de manera favorable. No obstante, esto no es una particularidad solo de la mujer: todos, hombres y mujeres, debemos aprovechar nuestras características psicofísicas para salvaguardar nuestra integridad. Por ejemplo, si alguien es de baja estatura podrá hacer una serie de técnicas que le favorezcan por su altura mejor que otras, y al contrario cuando se trate de alguien más grande o más fuerte.



No podemos dejar que las percepciones limitadas de los demás terminen definiéndonos.
Virginia Satir

PRÓXIMO CURSO
26 Mayo



EVENTOS

Mayo 2019

Leonardo Da Vinci. Los rostros del genio

Un homenaje al genio renacentista en el quinto centenario de su fallecimiento (Palacio de las Alhajas y Biblioteca Nacional. Hasta 19 may).

Madrid, ¡qué bien resistes!

Selección de 50 fotografías de Javier Marquerie comparando los mismos escenarios con ocho décadas de distancia (Casa Panadería - Sala de Bóvedas. Mar-dom. Hasta 20 may).

De Chagall a Maléwich: El arte en revolución

Una exposición de obras de los pintores soviéticos más influyentes en la evolución del país al arte moderno (Fundación Mapfre. Sala Recoletos. Hasta 5 mayo)

Tetsuya Ishida

La obra del artista surrealista japonés que muestra la desolación de la sociedad japonesa de su generación (Palacio de Velázquez. Hasta 8 sept).

Ópera. Pasión, poder y política

Una exposición inmersiva que muestra el desarrollo y la evolución de la ópera (CaixaForum Madrid. 26 abr-11 ago)

Cuarto Milenio: una historia de miedo

El miedo es el hilo conductor de esta nueva exposición de Cuarto Milenio dirigida a los amantes del misterio (Espacio Fandome de Madrid. 9 may-7 jul).

SALUD



Seguridad alimentaria en las comidas al aire libre

Para que esta comida resulte lo más segura posible, y nuestra salida al campo tenga un final feliz, además de las medidas de protección de la naturaleza que siempre debemos aplicar, es muy importante seguir una serie de sencillas recomendaciones en materia de seguridad alimentaria que a continuación se detallan.

PLANIFIQUE LOS MENÚS Y EL VIAJE:

Elija un menú sencillo, preferiblemente compuesto por alimentos que no requieran refrigeración y lleve sólo la cantidad de comida que crea que vaya a consumir. Escoja los productos en el tamaño más pequeño que necesite.

Transporte y conserve en una buena nevera isoterma, con hielo, líquido o gel criogénico los productos que requieran refrigeración (carnes, pescados, ensaladas de verano,...), de tal manera que los productos se mantengan en su interior a una temperatura entre 0-5 °C.

Considere la posibilidad de adquirir los alimentos más perecederos en establecimientos cercanos al lugar donde vaya a comer, pero recuerde que si el tiempo hasta su consumo va a ser superior a 1 hora tendrá que conservarlos en refrigeración.

Traslade directamente las comidas perecederas desde el frigorífico a la nevera portátil.

Introduzca los productos que puedan gotear en recipientes herméticos.

No es conveniente llenar excesivamente la nevera isoterma. Es necesario dejar espacios libres para rellenarlos con hielo.

Coloque todas las comidas perecederas en una nevera y las bebidas y el agua en otra. De esta manera, evitará que las comidas perecederas sufran cambios de temperatura debidos a la apertura frecuente de la nevera en la que van las bebidas.

Rellene la nevera colocando los productos en el orden inverso al de su utilización prevista, es decir, introducir en primer lugar los productos que se vayan a utilizar al final.

Durante el viaje no estacione el vehículo al sol con la nevera en su interior.

Para viajes largos es recomendable llevar una nevera para las bebidas, otra para las comidas del día y los aperitivos y otra para los productos más perecederos que se vayan a usar más tarde, evitando de esta manera manipulaciones inadecuadas.

MANTENER LO FRÍO.....FRÍO

Mantenga las neveras fuera del sol directo, colocándolas a la sombra. Procure no abrir la tapa demasiado frecuentemente, para evitar que el aire frío salga y entre el aire caliente. Preserve la temperatura fría de la nevera renovando el hielo tan pronto como éste comience a derretirse.

TOC TOC

Julián Quintanilla firma esta versión de la obra de Lauren Baffie, una comedia de enorme éxito

Género: Comedia

Contemporánea

Fecha: Desde 14 de diciembre de 2018 hasta 5 de mayo de 2019

Dónde: Teatro Príncipe Gran Vía

Dirección: Tres Cruces, 8

Horarios: De M a V a las 20 h. S a las 18 y 20.30 h. D a las 18 h.

Precios: Desde 15 euros

Consultar venta anticipada

Autor: Laurent Baffie. Versión de Julián Quintanilla.

Director: Esteve Ferrer

Intérpretes: Carmen Arévalo, Esteve Ferrer, Laura Hernando, Sara Moros, Paco Obregón, Fran Sariego y Ana Trinidad

Duración: 1 h 45 min



¿Sabías que...?

El **arcoíris** es un fenómeno meteorológico producido por la aparición de un espectro de frecuencias de luz en el cielo. Sucede cuando los rayos del sol atraviesan las gotas de agua que hay en la atmósfera. Por consiguiente, es un fenómeno hipnótico que ha inspirado muchos cuentos y fábulas que en realidad dura muy poco tiempo. Por lo general, esos fenómenos duran menos de una hora. Sin embargo, hay una excepción. **Un arcoíris que se registró en una ocasión que duró casi nueve horas.**










Frases de grandes mujeres

“Si se quiere viajar lejos, no hay mejor nave que un libro”.
Emily Dickinson

“La mejor vida no es la más duradera, sino la más bien aquella que está repleta de buenas acciones”. Marie Curie

“No se le puede dar la mano a quien permanece con el puño cerrado”. Indira Gandhi

Disponible en

¿Cómo defenderse? Nivel

• Con el arco comprendido entre pulgar e índice: tensando la mano se puede golpear con la zona media comprendida entre los dedos pulgar e índice, justo en la prolongación de golpe talmer golpe nuez

• Con la palma de la mano y la o lateral donde vamos col de la mano

Paraguas corto

Nivel de efectividad: Bloquear: Medio. Canalizar: Alto. Corto es más difícil dar un golpe al agresor puesto que, frente al paraguas largo, nos obliga a estar más cerca de él, pero igualmente podríamos realizar tanto una parada como un desvío o un golpe que, en este caso, sí podría ser lateralmente, o de arriba abajo, al ser mucho más corto y más controlable. Al igual que el paraguas largo, podemos utilizar el corto para...

• **Para golpear:** Vamos a c mango pr te de el f pear. G el mar zarse y re por...

Manual práctico de defensa personal para mujeres


Aparar de cuello o solapa


1. Agarrar la muñeca del agresor con la mano de mismo lado.
2. Golpear con la mano abierta sobre la nariz e intentar llevar su cabeza hacia atrás.
3. Realizar un golpe directo con la zona de golpe.

Tipo de agresión: golpe y suelta. Tipo de resolución: golpe y suelta. Zona de golpe: nariz y zona genital. Dificultad: media. Puntos importantes: Al golpear la nariz, seguir presionando hacia dentro y hacia arriba para echar su cabeza hacia atrás. Distancia adecuada para el golpe con la palma, debemos estar muy cerca.

Manual práctico de DEFENSA PERSONAL para MUJERES

Manuel Montero Kiesow





Ventas en su categoría