



## **¡Podemos! hacer que la actividad física sea divertida!**

---

### **ENCUENTRE TIEMPO.**

- Identifique momentos o espacios de tiempo que tenga disponibles. Siga con detención sus actividades diarias durante una semana. Identifique por lo menos tres espacios de treinta minutos que podría usar para realizar alguna actividad física.
- Incorpore la actividad física a su rutina diaria. Por ejemplo, camine o vaya en bicicleta al trabajo o a la tienda, organice actividades escolares que requieran actividad física, saque a caminar su perro, haga ejercicio mientras ve televisión, estacionese más lejos del lugar al cual se dirige.
- Encuentre tiempo para incorporar la actividad física. Por ejemplo, camine, corra o nade durante la hora del almuerzo o haga ejercicio en lugar de descansar durante su recreo.
- Seleccione actividades que no requieran mucho tiempo como caminar, correr o subir escaleras.

### **INCENTIVE A OTRAS PERSONAS.**

- Explique su interés en hacer ejercicio a familiares y amigos. Pídales que le apoyen. Programe actividades que le permitan ser físicamente activo con sus hijos.
- Invite a sus amigos y familiares a que hagan ejercicio con usted. Planifique actividades sociales que incluyan actividad física. Planee una fiesta para los amigos de su hijo que incluya algún tipo de actividad física.
- Haga amistad con personas que sean físicamente activas. Inscríbase en un grupo, como por ejemplo el YMCA o un club de caminar en su vecindario.

### **SIÉNTASE CON MÁS ENERGÍA.**

- Planifique actividades físicas para esos momentos de la semana en que se sienta con energía.
- Convéznase de que si lo intenta, esa misma actividad física aumentará sus niveles de energía; luego inténtelo.

### **MANTÉNGASE MOTIVADO.**

- Haga su plan con tiempo. Convierta la actividad física en una parte integral de su vida diaria y anótelo en su calendario.
- Invite a un amigo para que hagan ejercicio juntos de manera habitual y anótenlo en su calendario.
- Inscríbase en una clase o grupo de ejercicio.



- Seleccione actividades que no requieran habilidades nuevas, como por ejemplo caminar, subir escaleras o correr.
- Haga ejercicio con amigos que estén al mismo nivel de aptitudes que usted.

### **PREVENGA LESIONES.**

- Aprenda cómo precalentar los músculos antes del ejercicio y cómo enfriar su cuerpo cuando termine para así prevenir lesiones.
- Aprenda cómo hacer ejercicio de manera adecuada, tomando en consideración su edad, acondicionamiento físico, nivel de habilidades y estado de salud en general.
- Elija actividades que involucren un menor riesgo.

### **DESARROLLE NUEVAS HABILIDADES.**

- Encuentre a un amigo que esté dispuesto a enseñarle algo nuevo.
- Tome una clase que le permita desarrollar nuevas habilidades.

### **USE LOS RECURSOS QUE TENGA A SU DISPOSICIÓN.**

- Escoja actividades que no requieran el uso de gimnasios o equipo para hacer ejercicio, tales como caminar, correr, saltar la cuerda o realizar movimientos para fortalecer músculos.
- Identifique recursos que sean económicos y convenientes en su comunidad (entre ellos, programas de educación comunitarios, programas de parques y recreación y programas en los lugares de trabajo).

### **APROVECHE CUALQUIER CONDICIÓN DEL TIEMPO.**

- Establezca una serie de actividades rutinarias a las que pueda tener acceso independientemente de las condiciones del tiempo (por ejemplo, bicicleta estacionaria, danza aeróbica, natación bajo techo, ejercicio para estirar y fortalecer los músculos, subir y bajar escaleras, saltar la cuerda, caminar en el *mall*, actividades de baile y juegos de gimnasio).
- Busque actividades al aire libre que dependan de las condiciones del tiempo (comocorrer a campo travieso, la natación y el fútbol) y cuéntelas como actividades que presentan un “beneficio adicional” cuando el clima y las circunstancias lo permiten.

### **MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO CUANDO VIAJE.**

- Empaque en su maleta una cuerda para saltar y úsela en su habitación.
- Camine por los corredores y suba las escaleras en los hoteles.
- Alójese en lugares que tengan alberca y áreas para hacer ejercicio.
- Inscríbase en la YMCA o YWCA (pregunte si ofrecen afiliación como socio a través de alianzas con otras organizaciones).
- Visite el *mall* local y camine por una media hora o más.
- Lleve una grabadora pequeña para escuchar su casete de música favorita mientras hace ejercicio.



### ORGANÍCESE EN TORNO A SU HORARIO.

- Tome turnos en sus labores de cuidado de los niños con algún amigo, vecino o familiar que también tenga niños pequeños.
- Haga ejercicio con los niños: salgan a caminar, jueguen a correr u a otro juego en el que tengan que correr, consiga música de baile o ejercicio aeróbico para niños (existen varios en el mercado) y hagan ejercicio juntos. Pueden pasar tiempo juntos y además hacer ejercicio.
- Contrate a alguien que pueda cuidar sus niños y piense en el costo como una inversión que valdrá la pena para su salud física y mental.
- Salte la cuerda, haga movimientos para estirar y fortalecer los músculos, maneje una bicicleta estacionaria o use otro tipo de equipo de gimnasio para el hogar mientras los niños juegan o duermen.
- Trate de hacer ejercicio cuando los niños no están en casa (como por ejemplo, durante las horas de escuela o a la hora de la siesta).
- Motive a los gimnasios para que ofrezcan servicios de cuidado de niños.

**Adaptado de:** "How Can I Overcome Challenges to Physical Activity?" (¿Cómo puedo superar los retos ante la actividad física? División de Nutrición y Actividad Física de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades. [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm)