

Equilibrio de actividades para una vida más sana: Para comenzar

Actividad física:

La actividad física es cualquier actividad que te haga respirar profundamente, sudar o que provoque que tu corazón lata más rápido. Tu objetivo es hacer **al menos una hora** de actividad física todos los días.

Sugerencias:

- ¡Escoge una actividad que sea **divertida!**
 - Anda en bicicleta, salta la cuerda, juega a las traes, camina, corre o haz ejercicios de videos.
 - En el invierno, juega a buscar el tesoro o construye una pista de obstáculos en la casa.
 - Encuentra un amigo o familiar que haga la actividad contigo.
- Únete a un equipo o a una clase.
 - Prueba el karate, yoga, baile, futbol soccer o natación.
 - Tu escuela, la YMCA local o el departamento de recreación cuentan con muchas opciones.
- Comienza lentamente y ve aumentando el tiempo hasta una hora completa o más todos los días.
 - Está bien hacer sesiones cortas de 15 a 30 minutos durante el día hasta completar una hora.



Actividad sedentaria

Las actividades sedentarias hacen que pases periodos sin moverte. Haces poco o nada de ejercicio durante este tiempo.

Debes pasar **2 horas o menos** haciendo estas actividades en conjunto todos los días:

- Ver televisión
- Jugar video juegos
- Usar la computadora
- Conversar o enviar mensajes de texto por teléfono

Sugerencias:

- Cuenta cuántas horas pasas actualmente haciendo las actividades anteriores.
- Disminuye 30 minutos al día hasta que pases 2 horas o menos.
- Realiza tu actividad física antes de comenzar la actividad sedentaria.

- ¡Programa un cronómetro que te recuerde cuando sea la hora de pasar a otra actividad!

Últimos consejos para el éxito

- Haz cambios de manera lenta y gradual. Intenta un cambio nuevo cada semana.
- Ayuda a tu familia a mantenerse sana. ¡Pídeles a todos en tu casa que hagan los mismos cambios!

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.