

Ejercitarte es Divertido – ¡ Especialmente cuando lo haces acompañado!

Hoy platicamos con sus hijos sobre la importancia del ejercicio.

¿Por qué es importante ejercitarse?

- Fortalece el corazón, los pulmones y los mantiene saludables – fortalecerte te hará sentir bien
- Nos provee más energía
- Duermes mejor
- Previenes enfermedades, como la obesidad

Hay tres tipos de ejercicio:

- Cardiovascular o cardio, ayuda a construir un corazón fuerte.
- De fuerza, ayuda a construir músculos grandes y fuertes.
- De flexibilidad, ayuda a estirar y relajar nuestros músculos.



Todos son importantes para un cuerpo saludable, pero también es importante que intentes estar activo al menos 60 minutos al día.

¿Qué puedes hacer?

- **Aeróbicos** - Brinca, juega a “tag”, baila, anda en bici, juega basquetbol, nada. ¡Cualquier cosa que acelere tu corazón y te deje sin aliento activa tu corazón es un ejercicio aeróbico!
- **Fuerza** - Siéntate en una silla derecho, y levántate sin usar las manos. Repite 10 veces. Para hacerlo más difícil. Finge que te sientas en una silla y mantén esa posición de 10 a 30 segundos.
- **Estiramientos** - Trata de tocar el cielo. Posteriormente, lentamente, inclínate hacia adelante y trata de tocar el suelo. Mantén esa posición durante 30 segundos.
- **Otras Ideas** – Trata de hacer ejercicio con tu familia. Traten de hacer algo tan rápido como puedan, como limpiar las habitaciones, poner la mesa, o guardar la ropa. Lava los trastes o haz otras tareas mientras escuchas música y bailas. Haz sentadillas o levantamientos de pies mientras te lavas los dientes. Sé creativo y ejercitarte será divertido.

Otras cosas importantes para tener en mente:

- Come un poquito antes de ejercitarte si ya han pasado dos ó tres horas desde tu última comida – los alimentos son combustible. Prefiere frutas, verduras y granos.
- Bebe agua antes, durante y después. A menos que hagas ejercicios aeróbicos por más de una hora, no necesitas nada más que agua. Las bebidas deportivas son en su mayoría azúcar.
- Inicia gradualmente para evitar que te lastimes.
- Algo es mejor que nada – 5 minutos ayudan y te hacen sentir mejor.
- ¡DIVIÉRTETE!

ACTIVIDAD FAMILIAR DIVERTIDA:

¡!!Vayan en familia a dar un paseo!!! Puede ser que tengan un destino en especial como un parque; ó que jueguen mientras van caminando. Por ejemplo, diciendo cosas que empiecen con una letra específica. Tomen turnos para hacer el camino más interesante; brinquen, giren, retrocedan, salten una cuerda y levanten las rodillas mientras eligen la dirección que tomarán. Busquen formas de hacer ejercicio durante el paseo.
