



## junio de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

### Añadiendo formas de ejercitar divertidas para mantenernos activos durante nuestras vidas diarias

Por Sheila Beckley, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Weld

El ser activo es importante para nuestra salud, pero encontrar el tiempo dentro de nuestras ocupadas vidas puede ser un desafío para todos nosotros. Las buenas noticias, podemos incluir actividades físicas durante nuestro día, ¡aún mientras hacemos nuestros quehaceres!



En este [video](#) \*de la campaña *Move Your Way*\*, se comparten formas creativas y divertidas para incorporar actividades físicas, como el bailar a la música mientras se aspiran las alfombras, o hacer sentadillas mientras se dobla y guarda la ropa recién lavada y secada. ¡Hagamos que nuestras salidas para hacer diligencias sean más activas! Trate de estacionarse más lejos, opte por usar las escaleras en lugar de hacer uso del ascensor o escaleras eléctricas, use la canasta de compras en lugar de usar un carrito. Con cosas tan simples como estas, podemos incorporar actividades físicas en nuestras rutinas diarias ¡mientras hacemos las tareas que tenemos que hacer!

\*Si usted está leyendo una versión impresa de este documento, escanee este Código QR para ver el video.



#### Beneficios de la actividad física

El ser físicamente activos puede implementar el estado de ánimo, incrementar la concentración, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. Estos beneficios son ciertos tanto para los adultos como para los niños. Con el paso del tiempo, el ejercicio puede reducir el riesgo de la diabetes tipo 2 y de ciertos cánceres, mantener bien la presión sanguínea y apoyar un peso balanceado, dándonos fuerza para sobresalir en cada etapa de la vida.

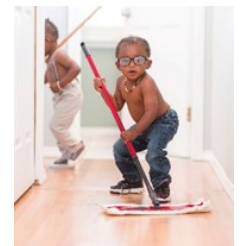
#### Objetivos de la actividad física

**Los adultos deben aspirar hacer 150 minutos de ejercicio aeróbico de moderada-intensidad por semana**, en combinación con ejercicios de fortalecimiento-muscular dos veces por semana. Si usted desea enfrentar un desafío, pruebe una actividad-aeróbica de intensidad-vigorosa por al menos 75 minutos por semana. ¿Cómo puede usted medir la intensidad de su ejercicio? Si usted está respirando con dificultad, pero aún con eso puede platicar-hablar cómodamente, es moderado. Si su conversación requiere respiraciones cortas, es vigoroso. Solamente recuerde consultar con su médico antes de embarcarse en una nueva rutina de ejercicio.

**Para los niños de edades entre 6 y 17, trate hacer unos 60 minutos de actividad diaria.**

#### ¿Qué cuenta como actividad?

Ya sean quehaceres diarios como pasar la aspiradora, llevar a caminar al perro o ir de compras, o actividades divertidas como jugar con sus hijos o nietos, bailar o trabajar en el jardín, todo cuenta. Si usted las está haciendo por su cuenta o con la familia, siempre existen maneras para estar activo que caben en su horario diario.



## Hablemos

¡El animar a los niños a ser activos trae un mundo de beneficios! Dígalos a los niños que ser activos puede implementar cómo van a sentir por ellos mismos, disminuye el estrés, incrementa su energía y puede inclusive ayudarlos a concentrarse en su trabajo escolar. En cuanto se refiere a actividades, ¡mézclelas! Anime a hacer ejercicios que fortalezcan los huesos, que incrementen-músculos o que hagan bombear-el-corazón, como por ejemplo correr, saltar o inclusive hacer rodadas de carro. ¡Hacerlo divertido y variado ayuda a sus cuerpos a estar felices y saludables!



¿Los niños tienen poco tiempo para incluir los 60 minutos completos de una sola vez? ¡No hay por qué preocuparse! Ellos pueden dividir el requerimiento a través del día, de la mejor manera que funcione para ellos - ¡todo cuenta! Ellos pueden caminar a la escuela o a la parada del autobús, andar con ritmo por la sala de la casa, juntarse con los amigos durante el recreo en la escuela, colgarse de la barras del campo de juego, sacar el perro a caminar después de la escuela, o ir a practicar básquet al parque. ¡Cada pequeña actividad añade algo en el apoyo para tener un día saludable y feliz!

### Actividad para la salud.

#### Consejos para motivarse:

1. Prepárese usted mismo para el éxito – Prepárese para un buen comienzo alistando sus zapatos tenis y ropa adecuada para hacer ejercicio la noche anterior. Este simple paso y el poner su alarma puede hacer más fácil empezar su rutina por la mañana.
2. Encuentre a un familiar o amigo - ¡Todo se hace más fácil si se tiene un compañero! Usted pudiera hacer una caminata con sus hijos o con sus nietos. De esta manera, usted tendrá a alguien para rendirle cuentas y con quien poder compartir su proyecto.
3. Haga una promesa individual o familiar – No sea tímido acerca de compartir sus aspiraciones de aptitud física con las personas que considera familia. Hablar sobre los objetivos puede darle un empujoncito extra de motivación y apoyo por parte de aquellos que lo rodean.
4. Fije objetivos pequeños – ¿Se siente abrumado? Empiece con tan solo cinco minutos de actividad. Cada poquito cuenta, y tal vez usted quiera continuar una vez que haya empezado. Recuerde, progreso es progreso, ¡no importa qué tan pequeño!