

Cuerpo en movimiento . . .

(Manual del Maestro)



Preguntar a los participantes: ***"¿Por qué es bueno ser activo/a?"***

Mover el cuerpo ayuda a estar saludables y a mantener el cuerpo en buenas condiciones. Te sientes mejor y disfrutas más de la vida cuando estás activo físicamente.

Razones para ser más activos/as:

- Tu cuerpo se mantiene con más tono muscular y delgado.
- Reduce las posibilidades de una enfermedad coronaria.
- Hace que te sientas mejor contigo mismo/a, mejorando tu autoestima
- Te anima el humor, reduce la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Ayuda a que tu presión sanguínea disminuya.
- Fortalece tu sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de diabetes.
- Mantiene las articulaciones y los músculos fuertes, incrementando tu flexibilidad y equilibrio.

Preguntar a los participantes: ***"¿Tienes que hacer actividades extenuantes diarias para mejorar tu salud?"***

Entrar en ritmo con los movimientos en lugar de ganar peso, no es tan difícil. Discutir que las actividades moderadas como caminar, subir escaleras, y los quehaceres domésticos son actividades buenas en las rutinas diarias.

Ejemplos de Actividad Moderada: Estos ejemplos quemarán aproximadamente 150 o más calorías en los tiempos indicados. Las calorías usadas dependerán de que tan intenso ejecutes la actividad y de tu peso actual. Mientras más peses, más caloría quemarás.

Lavar y encerar el coche entre 45-60 minutos

Lavar ventanas o pisos entre 45-60 minutos

Trabajar en el jardín por 30-45 minutos

Caminar 2 millas en 30 minutos

Andar en bicicleta 5 millas en 30 minutos

Barrer hojas por 30 minutos

Preguntar a los participantes: ***"¿Qué cosas puedes hacer para ser activo/a?"***

- Unos 30 minutos de marcha rápida (3 a 4 mph) por día varias veces por semana puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades coronarias, presión alta, y obesidad.
- Caminar es una buena actividad.
 - Para caminar solo necesitas zapatos cómodos, un lugar seguro, y el deseo de mejorar tu salud, tu vigor y potencia.
 - Caminar con amigos o familiares es más divertido y seguro.
 - Los 30 minutos recomendados de caminata pueden hacerse todos juntos, o en varios segmentos. Los beneficios son prácticamente los mismos.
- Subir escaleras quema muchas calorías, favoreciendo la resistencia y el vigor y evita cansarse fácilmente. Tu cuerpo será más musculoso y sin grasas. Este es un ejercicio pesado, así que comienza lentamente.
- Los quehaceres domésticos (limpiar, trabajar en el jardín, etc.) también nos mantienen activos.

Preguntar a los participantes: ***"¿Por qué le resulta difícil ser activo treinta minutos por día?"***

Escribir las respuestas en un lugar que todos puedan ver. Luego, en grupo, discutir las posibles soluciones y acciones que nos ayuden a ser más activos. Por ejemplo, alguien puede decir que tiene niños y por ello no puede salir a caminar. Sugerir que tal vez pueden tomar turnos con amigas o amigos, para cuidar de los niños respectivos y salir a caminar.

Preguntar a los participantes: ***"Hagamos una lista de cosas que podemos hacer para que nuestras vidas sean más activas."***

Ejemplos:

- 1 Hacer una lista de los lugares seguros para caminar en el barrio.
- 2 Anotar cuantas veces tienes la oportunidad de subir escaleras.
- 3 Que lugares (tienda, supermercado, iglesia, etc.) hay a una distancia posible de caminar, y cuanto se demora en ir y volver.
- 4 Hacer una lista con amigos y familiares que puedan caminar contigo.
- 5 Anotar en un calendario todas las actividades que haces cerca de tu casa. Intenta hacer más quehaceres domésticos en forma gradual.

- 6 Intenta divertirte y hacer ejercicio al mismo tiempo, como bailar, andar en bicicleta, nadar, y jugar con tus niños, etc.
- 7 Apaga el televisor y realiza alguna actividad física.

Dile a los participantes: ***"Ahora que ya saben como pueden ser mas activos/as, determinemos algunas metas personales para ser más activos."***

Recuerda:

- ☺ CONSULTA CON TU MEDICO ANTES DE INCREMENTAR TU ACTIVIDAD FISICA.
- ☺ COMIENZA LENTAMENTE CON TU ACTIVIDAD Y HASTA LLEGAR AL NIVEL DESEADO DE ESFUERZO.
- ☺ NO TE PRESIONES DEMASIADO, SOBRETUDO AL COMIENZO.
- ☺ BEBE AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA.

(El agua es más necesaria cuando hace calor y cuando el ejercicio es intenso)

Movimientos que te hacen bien (Metas)

Fija metas que puedes cumplir. No te desanimes proponiéndote metas muy difíciles de lograr. Y si te retrasas, NO te rindas, ya que aprendemos de nuestras propias experiencias.

Sugerencias de Metas:

- ❖ Si caminas muy poco, solo proponte caminar unos 30 minutos diariamente sin cansarte.
- ❖ Si no subes escaleras, proponte subir un piso al menos todos los días, incrementando gradualmete la cantidad.
- ❖ Proponte tener un grupo para caminar ____ minutos, ____ días por semana en ____ meses.
- ❖ Proponte andar menos de coche cuando haces los mandados.
- ❖ Mira menos televisión así puedes ser mas activo/a.

Discutir el tema de fijación de metas, y luego pídeles a los participantes que escriban dos metas para si mismos.

Proponte dos metas a ti mismo/a:

1. _____

2. _____



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.