

# NUTRITION

On Your Own

Self-Paced Lesson

SP-000-36 09/12



## Esté activo, siéntase de maravilla

### Ideas para actividades que usted y su familia disfrutarán

La actividad física puede mejorar el estado físico, la flexibilidad y el tono muscular y le ayuda a mantener un peso saludable. Estos son beneficios importantes para todos. Muchas personas le dirán que simplemente se sienten mejor después de hacer ejercicio porque saben que han hecho algo bueno para sí mismas.

Varias cosas pueden prevenir que hagamos ejercicio, como mal tiempo, preocupaciones sobre seguridad, tiempo y dinero limitados y falta de transporte y cuidado de niños. Pero pensemos en maneras de sobrellevar estos obstáculos. Por ejemplo, una idea para un día lluvioso es quedarse en casa y usar un video de ejercicios. Si no hay nadie que pueda cuidar a su bebé, haga una caminata rápida con el bebé en la carriola. Y, si la seguridad es una preocupación trate de caminar en un lugar público, como un centro comercial, o camine con amigos.

La actividad física no sólo significa actividades como trotar, nadar o ir a una clase de ejercicio aeróbico. También incluye pasear el perro, llevar a los niños al parque, recoger las hojas secas, bailar al son de la radio, o estacionar el carro más lejos y caminar más. Algunas de estas actividades no son tan intensas como el ejercicio estructurado, pero ofrecen beneficios para la salud y le ayudan a llevar un estilo de vida activo. Un buen plan es escoger uno

o dos ejercicios que disfruta (caminar rápidamente, trotar, montar en bicicleta, nadar, etc.) y comprometerse a caminar, bailar, jugar y simplemente moverse más como parte de un estilo de vida activo.



### EN ESTA CLASE CONTESTAREMOS ESTAS PREGUNTAS:

- ¿Por qué es importante la actividad física y cómo puede ayudarme a mí y a mi familia?
- ¿Qué ejercicios puedo hacer en casa, en el trabajo y al divertirme?
- ¿Cómo hago para que mi familia sea más activa?

### ¿Cómo puede ayudarle la actividad física? Escriba una razón.

---

---

---

Aquí hay algunas razones más para hacer ejercicio:

- Vivir más tiempo
- Sentirse mejor
- Aumentar la sensación de bienestar
- Dormir bien
- Moverse fácilmente
- Tener músculos y huesos fuertes
- Tener un peso saludable
- Darle a su hijo un buen ejemplo
- Estar con amigos o conocer a gente nueva
- Disfrutar y divertirse

**Ahora, complete la actividad en la página 2 para recibir consejos personalizados de actividades.** .....



## ¡Mañanos!

¿Actualmente hace ejercicio de 3 a 5 veces a la semana durante 20 a 60 minutos por sesión?

SÍ

NO

¿Hubo algún momento en su vida cuando se sintió más saludable o en forma?

NO

SÍ

¿Le gustaría hacer más ejercicio de lo que hace actualmente?

SÍ

NO

¡Leer esto!

**“Entre más haga ejercicio, mejor se sentirá”**

Vaya a esta sección de consejos para animar a otras personas a seguir su ejemplo.

¡Leer esto!

**“Haga que sea un hábito”**

Vaya a esta sección de consejos sobre cómo aumentar la actividad física en su vida.

¡Leer esto!

**“Para comenzar”**

Vaya a esta sección para consejos alentadores sobre cómo hacer que la actividad física sea parte de su vida.



### Para comenzar

La falta de energía, motivación y tiempo pueden hacer más difícil el ejercicio; pero una de las mejores maneras de tener más energía es hacer ejercicio. La actividad física no solo es importante, sino necesaria. El ejercicio le ayudará a sentirse mejor, a dormir mejor y a reducir el estrés. Asuma la responsabilidad y el control de sus acciones y empiece a moverse. Escoja actividades que disfruta y que puede hacer con regularidad. Toda actividad va sumando y hacer algo, por poco que le parezca, ayudará. A continuación hay una lista de consejos sobre cómo empezar y actividades físicas que se pueden incluir en su rutina diaria, no importa lo ocupado que esté.

### Cómo empezar:

**¡Póngase los tenis!** En lugar de decirse a sí mismo que va a hacer ejercicio, y luego esperar a que tenga ganas, comience con un compromiso mucho más fácil. Es mucho más probable que haga ejercicio si simplemente se pone los tenis en lugar de pensar en hacer ejercicio.

**Pida que le den ánimo.** Crear un grupo de ejercicio con amigos le dará apoyo y le ayudará a hacer que la actividad física sea parte de su rutina normal. Es una buena manera de divertirse y mantenerse en forma.

**Establezca metas modestas y realistas.** Esto puede ser lo más difícil porque solemos sobrestimar nuestras habilidades. En primer lugar, acostúmbrase a moverse. Obtendrá mejores resultados si comienza modestamente, es amable y paciente consigo mismo.

Estas son algunas ideas para hacer actividades en familia durante la semana.

#### En casa:

- Reduzca el tiempo frente a la tele. Un día a la semana, olvídense de la tele y en su lugar baile al son de la música.
- Juegue con su hijo: hagan volteretas en las hojas, chapoteen en un charco o jueguen frisbee o a la roña.
- Lleve a su hijo caminando a la escuela.
- Pasee al bebé en una carriola.
- Anime a su familia a que le ayude con los quehaceres, como aspirar, sacudir, recoger las hojas secas, lavar el carro y otros quehaceres del hogar. Incluso las actividades diarias pueden mantener a su familia activa y en movimiento.

### En el trabajo:

- Bájese del autobús o metro una parada antes y vaya a pie el resto del camino.
- En vez de descansar con una taza de café, tome un paseo rápido por 10 minutos. Invite a un compañero de trabajo a que lo acompañe.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Estacionese en la parte más lejana del estacionamiento y camine a su oficina.
- Haga estiramientos en su escritorio.
- Haga elevaciones de talones o camine en un solo lugar mientras habla por teléfono.

### Al jugar:

- Invite a sus amigos a caminar, patinar o montar en bicicleta. También puede jugar ráquetbol, tenis, baloncesto, softbol o fútbol con ellos.
- Pasee por el campo de juego o suba las gradas mientras sus hijos juegan béisbol o fútbol.
- Juegue con sus hijos. Jueguen a la rayuela, al frisbee o a la roña. Vaya a un parque local y juegue con sus hijos o invente su propia rutina de entrenamiento en el parque mientras juegan.
- Camine en el trabajo durante los descansos o a la hora del almuerzo.
- Asegúrese de que todos en su familia tengan una actividad favorita que hacen con regularidad. Deje que cada semana un miembro de la familia diferente elija una actividad física para que se diviertan todos y cambien de rutina.

**Ahora que tiene algunas ideas de actividades físicas para hacer en familia durante la semana, vaya a la página 6 y complete la actividad final.**

## Haga que sea un hábito

¿Se acuerda de lo bien que se siente después de caminar o bailar? Estar activo no sólo ayuda a que se sienta bien, sino que promueve la buena salud y ayuda a prevenir el aumento de peso no deseado. Intente programar entrenamientos como lo haría con cualquier otra actividad importante y no olvide incorporar la actividad física durante todo el día. ¡Sea creativo! Puede dar un paseo mientras sus hijos juegan en el parque, tomar las escaleras en vez del elevador o hacer saltos de tijera o ejercicios con pesas de mano u otros objetos mientras ve tele. Para estar listo para hacer ejercicio en cualquier momento, mantenga en el carro o en el trabajo ropa cómoda y un par de zapatos para caminar o correr. Los adultos y niños necesitan actividad, así que levántese toda la familia y a moverse. Entre más compañeros tenga para la actividad física, más fácil será que la actividad física se convierta en hábito. Trate de establecer una meta y hacer ejercicio durante 20 a 60 minutos, de 3 a 5 veces por semana. a goal and work up to 20-60 minutes of exercise 3-5 times a week.



## Estas son algunas ideas para hacer más actividades en familia durante la semana:

### En casa:

- Reduzca el tiempo frente a la tele. Un día a la semana, olvídense de la tele y en cambio baile al son de la música.
- Juegue con su hijo: hagan volteretas en las hojas, chapoteen en un charco o jueguen al frisbee o a la roña.
- Lleve a su hijo caminando a la escuela.
- Siembre y cuide un jardín de flores o una huerta de verduras.
- Pasee al bebé en una carriola.
- Haga ejercicio con un video de entrenamiento.
- Anime a su familia a que le ayude con los quehaceres, como aspirar, sacudir, recoger las hojas secas, lavar el carro y otros quehaceres del hogar. Incluso las actividades diarias pueden mantener a su familia activa y en movimiento.

### En el trabajo:

- Bájese del autobús o metro una parada antes y vaya a pie el resto del camino.
- En vez de descansar con una taza de café, tome un paseo rápido por 10 minutos. Invite a un compañero de trabajo a que lo acompañe.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Estacionese en la parte más lejana del estacionamiento y camine a su oficina.
- Haga estiramientos en su escritorio.

- Haga elevaciones de talones o camine en un solo lugar mientras habla por teléfono.
- Participe en un programa de ejercicios en el trabajo.
- Únase al equipo de softbol o al grupo de caminatas de la oficina.

### Al jugar:

- Juegue con sus hijos. Jueguen a la rayuela, al frisbee o a la roña. Vaya a un parque local y juegue con sus hijos o invente su propia rutina de entrenamiento en el parque mientras juegan.
- Camine en el trabajo durante los descansos o la hora del almuerzo.
- Invite a sus amigos a caminar, hacer yoga o hacer otra actividad. Es una buena manera de divertirse y mantenerse en forma. Crear un grupo de ejercicio con amigos le dará apoyo y le ayudará a hacer que la actividad física sea parte de su rutina normal.
- Únase a un grupo local de actividad física, como de baile. Muchas ciudades tienen grupos de baile gratuitos para toda la familia. Lleve a los niños, y pasen una noche divertida.
- Asegúrese de que todos en su familia tengan una actividad favorita que hacen con regularidad. Deje que cada semana un miembro de la familia diferente elija una actividad física para que se diviertan todos y cambien de rutina.

**Ahora que tiene algunas ideas de actividades físicas para hacer en familia durante la semana, vaya a la página 6 y complete la actividad final.**



## The More You Exercise, The Better You Feel

As you have already seen, exercise and physical activity are a great way to feel better, gain health benefits, and have fun. Since you already exercise regularly, use your influence to get your whole family up and moving. The more physical activity partners you have, the more committed to physical activity you will be.

### Entre más haga ejercicio, mejor se sentirá

Como ya ha visto, el ejercicio y la actividad física son buenas maneras de sentirse mejor, obtener beneficios para la salud y divertirse. Como ya hace ejercicio con regularidad, trate de convencer a su familia a moverse. Entre más compañeros de actividad física tenga, más comprometido estará en hacer actividad física.

Hágalo más interesante probando algo diferente de día en día. Nade, tome una clase de yoga, haga jardinería o levante pesas. Para mantenerse motivado, establezca una meta alcanzable de ejercicio y luego prémiese cuando alcance su meta: un par de zapatos nuevos, una salida de noche, lo que funcione para motivarse.

Estas son algunas ideas para hacer más actividades en familia durante la semana.

#### En casa:

- Reduzca el tiempo frente a la tele. Un día a la semana, olvídense de la tele y en su lugar baile al son de la música.
- Juegue con su hijo: hagan volteretas en las hojas, chapoteen en un charco o jueguen al frisbee o a la roña.
- Lleve a su hijo caminando a la escuela.
- Siembre y cuide un jardín de flores o una huerta de verduras.
- Pasee al bebé en una carriola.
- Haga ejercicio con un video de entrenamiento.
- Anime a su familia a que le ayude con los quehaceres, como aspirar, sacudir, recoger las hojas secas, lavar el carro y otros quehaceres del hogar. Incluso las actividades diarias pueden mantener a su familia activa y en movimiento.

#### En el trabajo:

- Bájese del autobús o el metro una parada antes y vaya a pie o patine el resto del camino.
- En vez de descansar con una taza de café, tome un paseo rápido por 10 minutos. Invite a un compañero de trabajo a que lo acompañe.

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Estacionese en la parte más lejana del estacionamiento y camine.
- Haga estiramientos en su escritorio.
- Haga elevaciones de talones o camine en un solo lugar mientras habla por teléfono.
- Participe en un programa de ejercicios en el trabajo.
- Empiece o únase al equipo de softbol o al grupo de caminatas de la oficina.

#### Al jugar:

- Planee actividades en familia, como hacer caminatas, montar en bicicleta, caminar, patinar, bailar y nadar. Si su hijo lo ve hacer actividades que disfruta con regularidad, aprenderá que la actividad física es divertida e importante.
- Suba en las escaleras siempre que sea posible. En los centros comerciales, use las escaleras, no la escalera mecánica. En edificios altos, bájese del elevador 1 o 2 pisos antes y tome las escaleras el resto del camino.
- Pasee por el campo de juego o suba las gradas mientras sus hijos juegan béisbol o fútbol.
- Invite a sus amigos a caminar, hacer yoga o hacer otra actividad. Es una buena manera de divertirse y mantenerse en forma. Crear un grupo de ejercicio con amigos le dará apoyo y le ayudará a hacer que la actividad física sea parte de su rutina normal.
- Únase a un grupo de ejercicio local. Muchas ciudades tienen grupos de baile gratuitos para toda la familia. Lleve a sus hijos y disfruten el tiempo juntos.
- Asegúrese de que todos en su familia tengan una actividad favorita que hacen con regularidad. Deje que cada semana un miembro de la familia diferente elija una actividad física para que se diviertan todos y cambien de rutina.

**Ahora que tiene algunas ideas de actividades físicas para hacer en familia durante la semana, vaya a la página 6 y complete la actividad final.**



## **Muévase, siéntase de maravilla**

Ponga a prueba sus conocimientos

¿Cómo nos puede ayudar la actividad física a mí y a mi familia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Ejercicio que puedo hacer en casa: \_\_\_\_\_

en el trabajo: \_\_\_\_\_

al jugar: \_\_\_\_\_

¿Cómo hago para que mi familia sea más activa?

---

---

---

## Self-Paced Lesson / SP-000-36



### ¡Disfrute estar activo y sentirse de maravilla!

Haga un cambio en la salud de su familia. Escoja de la lista anterior una forma en que puede ser más activo.

Voy a \_\_\_\_\_ cada \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de  
 (actividad) (día o semana) (día) (mes)

20 \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_  
 (año) (día) (mes) (año)

Prometo hacer lo mejor que pueda con mi plan de ejercicios e invitar a mi familia y mis amigos a que participen. Now, talk about this lesson with a WIC staff member.

\_\_\_\_\_  
 (Mi firma)

Ahora, hable de esta lección con un miembro del personal de WIC.

Asegúrese de llevar esta hoja a la casa. Colóquela donde usted la pueda ver todos los días. Le recordará de la actividad que va a hacer.