

10 CONSEJOS PARA MANTENERSE ACTIVOS EN CASA

I
ILLINOIS
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Para muchos de nosotros, las rutinas de ejercicio se han puesto a un lado dadas las recomendaciones de distanciamiento social, los nuevos horarios nos tienen encerrados en casa más tiempo de lo habitual. Mantengámonos creativos al agregar actividades físicas a nuestra vida diaria en el hogar. Varias de las ideas a continuación también motivan a realizar actividades en familia y pueden servir también como distracción para niños y adultos.

La actividad física regular puede tener beneficios a largo plazo incluyendo reducir el estrés, mejorar el sueño, reducir colesterol, controlar peso y prevenir enfermedades crónicas. Póngase las pilas y diviértase.

- 1. ¡Baile!** Ponga música y solamente baile. Baile por su cuenta. Baile con sus hijos. Baile con su familia. Esta actividad no necesita de ningún equipo especial.
- 2. Ejercicio grupal en redes sociales:** Muchos entrenadores de ejercicio ofrecen clases en línea de ejercicio y baile gratis. También puede buscar otras maneras de hacer ejercicio en casa mediante fotos o video disponibles en redes sociales. Haga una búsqueda rápida y encuentre una rutina que le funcione.
- 3. Aplicaciones de ejercicio:** Los dispositivos y aplicaciones para medir ejercicio son una manera de recordar que hay que mantenerse activos. Algunas aplicaciones y dispositivos permiten predeterminar metas en base a número de pasos o calorías quemadas. Los recordatorios a lo largo del día que son mandados a su teléfono o dispositivo de muñeca pueden ayudar a mantenerse activo.
- 4. Camine:** Una caminata a su vecindario puede ser una gran manera de volverse activo solo o con su familia.
- 5. Retos en familia:** Rete a sus hijos a un concurso de ejercicio. Averigüe quien puede hacer más saltos de tijera, lagartijas o durar más tiempo en posición de plancha.
- 6. Salga a dar un paseo en bicicleta:** Un recorrido en bicicleta en su vecindario puede ser una gran manera de volverse activo. acompañese de su familia para que todos estén activos.
- 7. Practique deportes con sus hijos:** Esta es una gran oportunidad para practicar deportes con sus hijos. En vez de verlos jugar baloncesto, fútbol, saltar la cuerda o jugar a los quemados, juegue con ellos.
- 8. Jardinería:** Esta puede ser una oportunidad para completar tareas en su jardín. Remover hierbas, recortar arbustos, recoger hojas o preparar su huerta para la temporada de cosecha pueden ser maneras de ejercitarse. Relájese, desconéctese y disfrute de la naturaleza.
- 9. Camine por las escaleras:** Intente subir y bajar las escaleras con mas frecuencia para hacer mas ejercicio.
- 10. Limpie al ritmo de la música:** Limpiar el hogar puede ser una gran manera de ejercitarse. ¡Ponga su música favorita y a darle! Ésta también puede ser una manera de ejercitarse en familia.



Para mas recursos sobre el COVID-19 visite el sitio web @ go.illinois.edu/ExtensionCOVID19

Universidad de Illinois | Departamento de Agricultura de los Estados Unidos | Consejo de Cooperativa Extensión Local
Extensión de la Universidad de Illinois es un lugar de oportunidades igualitarias para programas y empleo.

