

ACTIVIDAD 3

MOVERNOS JUNTOS

RESUMEN BREVE:

Pasar tiempo en familia es importante, y realizar una actividad es una forma genial de divertirse y mejorar la salud. En esta actividad, usted identificará los lugares en los que su familia puede realizar una actividad física y desarrollará un plan para juntos, moverse más!

CONVERSAR:

Cuando piensa en el ejercicio y la actividad física, ¿qué se le viene a la mente? ¿Qué actividades realizan usted y su familia, juntos o por separado, para hacer que el corazón lata más rápido?

APRENDER MÁS:

Ahora que sabe *por qué* es importante mover el cuerpo, gracias al viaje virtual ♥ **SU CORAZÓN**, es hora de acelerar los latidos para fortalecer los corazones y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Si bien cada tipo de actividad física tiene un efecto particular en el corazón, toda clase de ejercicio es beneficiosa. El ejercicio fortalece el músculo cardíaco, lo que a la larga aumenta la capacidad del corazón para bombear sangre a todo el cuerpo. A medida que el corazón se fortalece, puede bombear más sangre cada vez que late. El ejercicio moderado, como caminar, el ejercicio aeróbico (actividad continua que aumenta la resistencia), como caminar y bailar, y el ejercicio anaeróbico (ráfagas cortas de actividad), como saltar lazo o correr, tienen beneficios a largo plazo para el corazón. Se recomienda que los niños realicen una hora de actividad física de moderada a intensa al día para fortalecer los músculos y los huesos, disminuir el riesgo de sobrepeso, reducir el riesgo de desarrollar ENT como la diabetes tipo 2, dormir mejor, entre otros beneficios.



SUGERENCIAS PARA EL PENSAMIENTO CRÍTICO CON UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE TIENE UNA DISCAPACIDAD

- A la hora de debatir, utilice las siguientes estrategias:
 - Pídeles que cuenten lo que oyeron y vieron durante el viaje de campo virtual.
 - Pídeles que cuenten cómo se sintieron durante el viaje de campo virtual.
 - Pídeles que identifiquen diferentes tipos de ejercicios.
 - Pregúnteles si realizan alguna de estas actividades de forma independiente o junto a un familiar.
- Sea paciente
- Permita que su familiar formule preguntas
- Haga una demostración de las respuestas dando su opinión o dando ejemplos.
- Ofrezcales opciones de respuesta si no pueden responder de forma independiente a las preguntas abiertas

APLICAR:

Hoy vamos a dedicarnos a aumentar la actividad física en familia. Tanto los niños como los adultos pueden beneficiarse si se mueven más, así que sigamos los siguientes pasos para lograrlo.

1. En primer lugar, busque o prepare un espacio donde toda la familia pueda moverse junta. Algunas ideas:
 - Identifique un lugar en su casa o en sus alrededores que ya tenga espacio para que toda su familia se mueva.
 - Habilite un espacio en una parte de su casa (un sótano, un garaje o una habitación poco utilizada podría funcionar bien).
 - Identifique un espacio común en su barrio, conjunto o edificio.
 - Utilice los andenes de su barrio.
 - Busque un espacio de recreación, un parque o un terreno desocupado que se encuentre cerca.
 - Ubique una piscina comunitaria cubierta o al aire libre.
2. Piense en actividades físicas que fortalezcan el corazón y que su familia pueda realizar junta en el espacio seleccionado. En otras palabras: ¿Qué ejercicios podrían realizar aquí para hacer que sus corazones se aceleren? Algunas ideas:
 - Caminar, correr, saltar o trotar de manera alternada por caminos, senderos o carreteras.
 - Diseñe un entrenamiento utilizando las escaleras en su casa o edificio. Por ejemplo, puede plantear un desafío para ver cuántas veces puede subir y bajar en un tiempo determinado. O bien, algunos miembros de la familia pueden hacer ejercicios como estocadas o flexiones en los escalones de abajo mientras los demás suben y bajan.
 - Practicar un deporte en grupo, como básquetbol, fútbol o voleibol.
 - Utilizar YouTube o una plataforma de videos para buscar entrenamientos.
 - Trazar una ruta para caminar o hacer senderismo.
 - Crear una carrera de obstáculos en su casa o patio.

3. Luego, ícomprométanse a poner en práctica sus ideas!

Complete el calendario que aparece a continuación para ayudar a su familia a crear objetivos para el próximo mes. Comience de a poco y programe al menos dos actividades físicas por semana que puedan realizar juntos. Procure que todos los miembros de la familia participen en la planificación y modifique las actividades seleccionadas para que todos se diviertan.

Reúnanse al final de cada semana para analizar qué cambios podrían hacerse, de ser necesario, para que las actividades físicas sean más agradables (¡o más vigorosas!) para todos los participantes.

MES: _____

Semana	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

