

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, identificarás los lugares en los que tu familia puede realizar una actividad física y desarrollarás un plan para moverse más juntos.

CONVERSAR:

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

APRENDER MÁS:

Ahora que sabes *por qué* es importante mover el cuerpo, gracias al viaje virtual ♥ **TU 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 bailar, y el ejercicio anaeróbico (ráfagas cortas de actividad), como saltar a la cuerda o correr, tienen beneficios a largo plazo para el corazón. Se recomienda que los niños y niñas 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, utiliza 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
 - Pregúntales si realizan alguna de estas actividades de forma independiente o junto a un familiar.
- Sé paciente
- Permite que tu familiar formule preguntas
- Haz una demostración de las respuestas dando tu opinión o dando ejemplos.
- Ofréceles 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, busca o prepara un espacio donde toda la familia pueda moverse junta. Puedes:
 - Identificar un lugar en tu casa o en tus alrededores que tenga espacio para que toda tu familia se mueva.
 - Haz lugar en una parte de tu casa (la sala o el patio podría funcionar bien).
 - Si viven en departamento, identifica un espacio común en el complejo del edificio.
 - Utiliza las banquetas de tu calle
 - Busca un espacio de recreación, un parque o un terreno desocupado que se encuentre cerca.
 - Ubica una alberca comunitaria cubierta o al aire libre.
 - Utiliza un sitio web similar a [Al aire libre](#) para localizar espacios verdes.
 - Descarga la aplicación o visita el sitio de [All Trails](#) para encontrar un sendero cercano.
2. Piensa en actividades físicas que fortalezcan el corazón y que tu 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
 - Diseña un entrenamiento en escaleras en tu casa o edificio. Por ejemplo, puedes plantear un desafío para ver cuántas veces puedes subir y bajar en un tiempo determinado. O bien, algunos miembros de la familia pueden hacer ejercicios como desplantes o flexiones en los escalones mientras los demás suben y bajan.
 - Practicar un deporte en grupo, como básquetbol, fútbol o vóleybol
 - 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, ¡comprométanse a poner en práctica sus ideas!

Completa el calendario que aparece a continuación para ayudar a tu familia a crear objetivos para el próximo mes. Comienza de a poco y programa al menos dos actividades físicas por semana que puedan realizar juntos. Procura que todos los miembros de la familia participen en la planificación y modifica 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

