

La actividad física para los adolescents

(Physical Activity)

¿POR QUÉ DEBEN HACER EJERCICIO LOS ADOLESCENTES?

Una vida activa promueve la salud física, social y emocional ahora y en el futuro. La actividad física regular te puede ayudar a:

- Divertirte con tu familia y amigos
- Enfrentar el estrés y la ansiedad
- Dormir mejor
- Sentirte mejor y más saludable
- Tener más energía
- Ser más fuerte
- Mejorar tu auto-estima
- Desarrollar tus habilidades para los deportes
- Desempeñarte mejor en la escuela

¿QUÉ TANTO EJERCICIO DEBO HACER?

Los expertos recomiendan que se haga 60 minutos de actividad física moderada cinco veces por semana o más. Puedes realizar una actividad física por 60 minutos un día de la semana o mantenerte activo por un corto tiempo cada día.

¿Estás haciendo suficiente ejercicio? Toma la prueba de "canto y conversación"

- Si puedes hablar mientras haces ejercicio, ¡Estás haciendo un buen trabajo!
- Si te falta el aire cuando haces ejercicio y tratas de hablar, ve más despacio
- Si puedes cantar mientras haces ejercicio, entonces no te estás esforzando lo suficiente ¡Empieza a moverte más!

¡DIEZ MANERAS SIMPLES DE EMPEZAR A MOVERTE!

1. Sal a caminar
2. Baila
3. Saca a pasear al perro
4. Monta en bicicleta
5. Usa las escaleras
6. Juega pelota
7. Lava el carro o corta la grama/pasto
8. Refréscate nadando
9. Toma una clase de aeróbicos o de karate
10. Patina por tu casa

