

Ejercicio y bienestar físico

¿Sabías que existe algo gratis, divertido y disponible para todos que puede hacerte más saludable, fuerte y feliz? ¡Es el ejercicio regular! Descubre cómo el ejercicio puede transformar tu vida y ayudarte a vivir mejor.



El producto milagroso que sí funciona

En la televisión siempre venden productos que prometen hacerte más delgado, saludable y fuerte. Pero la mayoría no funcionan de verdad. Sin embargo, hay algo que sí cumple todas esas promesas: **el ejercicio regular.**

Lo mejor de todo es que el ejercicio es completamente gratis, fácil de hacer y está disponible para ti en cualquier momento. No necesitas comprar nada especial para comenzar.





Vivir más y vivir mejor



Vida más larga

El ejercicio te ayuda a vivir más años



Vida más feliz

Te mantiene con energía, alerta y contento



Vida más fuerte

Tu cuerpo se mantiene vigoroso y saludable

Los doctores y científicos han descubierto que el ejercicio no solo te permite vivir más tiempo, sino que también mejora la calidad de esos años. ¿De qué sirve vivir muchos años si estás débil, cansado y triste? El ejercicio te permite vivir una vida larga y maravillosa.

Los tres tipos de ejercicio

Tu cuerpo necesita tres tipos diferentes de ejercicio para estar completamente saludable. Cada tipo trabaja tu cuerpo de manera diferente y te da beneficios especiales.

Fuerza

La capacidad de trabajo que tus músculos pueden realizar. Ejemplos: levantar pesas, hacer flexiones, boxeo, fútbol, natación.

Resistencia

La habilidad de trabajar por períodos largos de tiempo. Ejemplos: correr largas distancias, ciclismo, básquetbol, caminata rápida.

Flexibilidad

La habilidad de estirarte, doblarte y moverte en diferentes posiciones. Ejemplos: estiramientos, yoga, gimnasia, baile, escalada.

Ejercicios para desarrollar fuerza

La **fuerza** es la capacidad de trabajo que tus músculos pueden realizar. Cuando desarrollas fuerza, puedes levantar cosas más pesadas, empujar con más poder y realizar tareas físicas más difíciles.

Actividades que desarrollan fuerza:

- Levantar pesas
- Boxeo y artes marciales como judo
- Fútbol y hockey
- Remar y navegar
- Gimnasia
- Montar a caballo
- Esquiar y patinar
- Natación y tenis





Ejercicios para desarrollar resistencia

La **resistencia** o **aguantar** es la habilidad de trabajar por períodos largos de tiempo sin cansarte. Los ejercicios que puedes mantener de manera constante durante mucho tiempo se llaman ejercicios aeróbicos.



Correr largas distancias

El ejemplo perfecto de ejercicio aeróbico



Ciclismo y caminata

Actividades sostenidas que fortalecen tu corazón



Deportes de equipo

Básquetbol, fútbol y hockey desarrollan aguantar



Actividades diarias

Jardinería, baile y trotar también cuentan

Ejercicios para desarrollar flexibilidad



La **flexibilidad** es la habilidad de estirarte, doblarte y moverte en diferentes posiciones. Ser flexible te ayuda a evitar lesiones y te permite moverte con más facilidad.

Actividades que desarrollan flexibilidad:

1. Estiramientos
2. Yoga
3. Baile y gimnasia
4. Judo y artes marciales
5. Escalada
6. Natación
7. Tenis de mesa y tenis
8. Patinaje y esquí

Beneficios increíbles del ejercicio

El ejercicio regular hace maravillas por tu cuerpo y tu mente. Aquí están algunos de los beneficios más importantes que obtendrás:



Bienestar mental

Más energía, mejor respiración, sueño más reparador, mejor memoria y capacidad de razonamiento.



Corazón saludable

Reduce el riesgo de enfermedades del corazón y disminuye la presión arterial alta.



Menos depresión

Reduce los sentimientos de depresión y ansiedad, mejorando tu estado de ánimo.



Control de peso

Ayuda a controlar tu peso construyendo músculos que queman más calorías.



Huesos fuertes

Construye y mantiene huesos, músculos y articulaciones saludables, previniendo la osteoporosis.

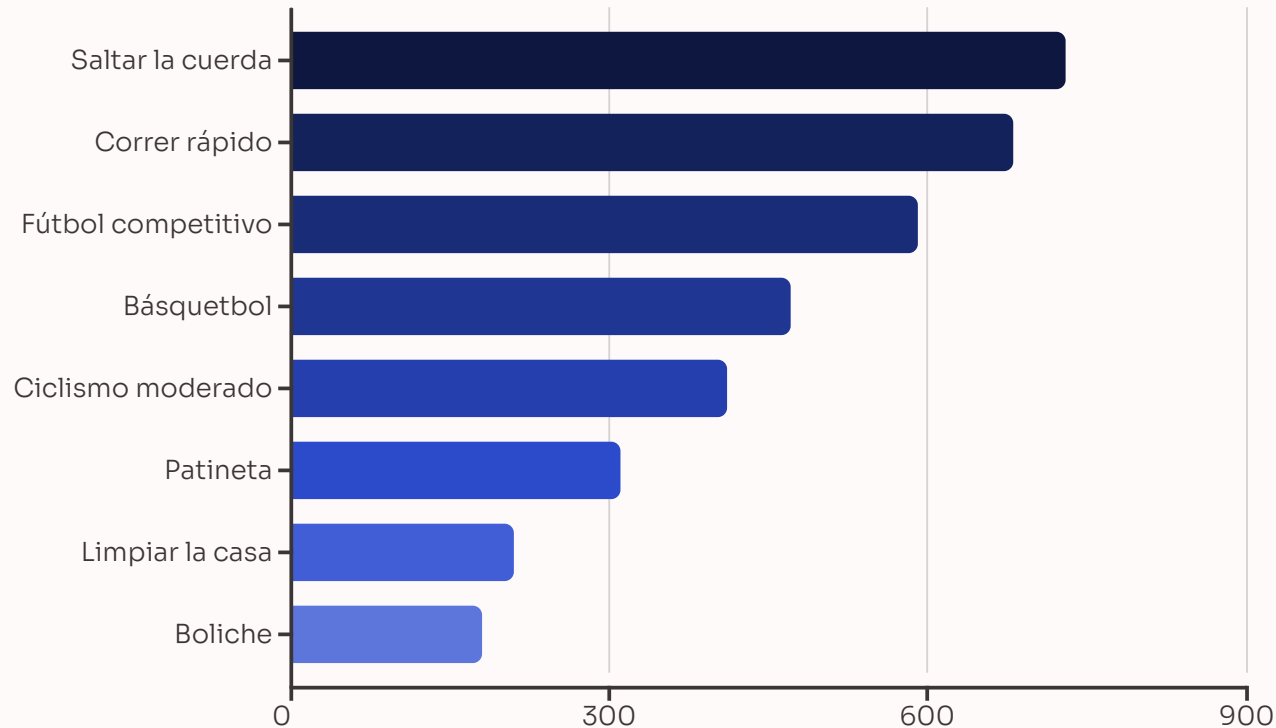


Resistencia

Mejora la resistencia a resfriados y reduce el riesgo de desarrollar diabetes.

¿Cuántas calorías quemas?

El ejercicio es como combustible para tu cuerpo. Cuanto más te mueves, más calorías quemas. ¿Sabías que se necesitan 3,500 calorías para perder (o ganar) medio kilo de peso?



Una persona de 59 kilos (130 libras) quema estas calorías en una hora. Cuanto más pesas, más calorías quemas haciendo la misma actividad.

Cómo comenzar tu programa de ejercicio

Estás convencido de que el ejercicio regular mejorará tu salud y tu vida. ¿Cuál es tu siguiente paso? Necesitas evaluar tu condición física actual y establecer metas realistas.

01

Evalúa tu nivel actual

En una escala del 1 al 10, califica tu fuerza, resistencia y flexibilidad actuales. El 1 significa que no estás activo en absoluto, y el 10 significa que estás perfectamente en forma.

02

Define tu meta

¿Qué quieres lograr? ¿Perder peso? ¿Correr 6 kilómetros? ¿Hacer 50 flexiones? Escribe tu objetivo específico.

03

Elige tu programa

Decide qué ejercicios harás para alcanzar tu meta. Crea un calendario semanal con los tipos de ejercicio y el tiempo que dedicarás a cada uno.

04

Establece un plazo

¿Cuánto tiempo esperas que te tome alcanzar esta meta? Sé realista y paciente contigo mismo.

05

Sigue tu progreso

Usa un calendario para registrar tus ejercicios diarios. Ver tu progreso te mantendrá motivado.

Consejos para mantener tu rutina

Problema: No tengo tiempo

Solución: Planifica el ejercicio en tu horario diario. Busca espacios en blanco en tu calendario y escribe tus sesiones de ejercicio allí.

Problema: Me aburro

Solución: Varía tus ejercicios para mantener el interés. Invita a un amigo a ejercitarse contigo para hacerlo más divertido.

Problema: No veo progreso

Solución: Diseña tus metas para que puedas ver tu progreso. Celebra las pequeñas mejoras en el camino.

Problema: Estoy agotado

Solución: Reduce la intensidad o cantidad de ejercicio. Debes sentirte energizado después de ejercitarte, no exhausto.

Problema: Pierdo interés

Solución: Date una recompensa por mantener tu programa. Promete tratarte con algo especial si cumples tu rutina.

Problema: La meta es muy difícil

Solución: Establece metas realistas. No intentes lograr demasiado muy rápido. El ejercicio debe ser divertido y desafiante, no imposible.

Tarea: Plan de ejercicio en familia

¡Es hora de poner en práctica todo lo que aprendiste! Vas a crear un programa de ejercicio para toda tu familia durante dos semanas.

Paso 1: Entrevista a tu familia

Habla con tus padres, hermanos y otros familiares. Pregúntales qué nivel de condición física tienen (del 1 al 10) en fuerza, resistencia y flexibilidad. Anota sus respuestas.

Paso 2: Diseña el plan semanal

Crea un calendario de ejercicios para dos semanas. Incluye al menos 3 actividades diferentes cada semana que trabajen fuerza, resistencia y flexibilidad. Asegúrate de que sean actividades que toda la familia pueda hacer junta.

Paso 3: Ejecuta el plan

Durante dos semanas, haz las actividades con tu familia. Registra cada día qué ejercicio hicieron, cuánto tiempo duraron y cómo se sintieron después. Toma fotos o haz dibujos de las actividades.

Paso 4: Evalúa los resultados

Al final de las dos semanas, vuelve a preguntarles a todos cómo se sienten (del 1 al 10). ¿Mejoraron? ¿Qué ejercicios les gustaron más? ¿Cuáles fueron los mayores desafíos? Escribe un reporte con tus conclusiones y compártelo con tu clase.

☐ **Recuerda:** El ejercicio debe ser divertido y seguro. Si alguien en tu familia tiene problemas de salud, consulten con un médico antes de comenzar. ¡Disfruta este tiempo especial con tu familia mientras se vuelven más saludables juntos!