

# HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS:

## Mantenerse activo

**Sirve para:** el dolor, dormir mejor, la fatiga, la tristeza, la ira, la ansiedad o las preocupaciones y mejorar la salud.

**¿Qué es?** ¡Mantenerse activo significa hacer ejercicio o mover el cuerpo!

**¿Qué necesito?** Depende de la actividad que elijas: algunas pueden realizarse sin herramientas, pero otras actividades requieren un equipo especial.

- Si tienes algún problema médico, habla primero con su médico sobre qué actividades son seguras para ti.
- Zapatos deportivos cómodos que calcen bien.
- Equipo de protección (como un casco para andar en bicicleta o andar en patineta).
- Equipo especial relacionado con la actividad (como una bicicleta, una pelota de fútbol, una pelota de béisbol y un guante, música para bailar, un DVD para yoga, solo por nombrar algunas opciones!).

¡Consulta la sección *Consejos* para descubrir cómo estos elementos pueden ayudarte!

### ¿Cuándo lo pongo en práctica?

- ¡Hazlo en cualquier momento!
- Cuando estés aburrido o cansado.
- Cuando tengas energía extra.
- Cuando estés triste o nervioso por algo.
- Cuando estés enojado y necesites despejarte.

**¿Qué puedo hacer?** Hay muchas maneras de mantenerse activo. Las posibilidades son infinitas.

- Ve a caminar.
- Da un paseo en bicicleta.
- Salta la cuerda.
- Ve a nadar.
- Practica yoga.
- Patina.
- Practica el senderismo.



- Practica un deporte con amigos... como baloncesto, fútbol, *kickball*, tenis.
- Juegos *Wii Fit*.
- Baila.
- Haz los quehaceres del hogar.
- ¿Qué tal usar las escaleras en lugar del ascensor? (con el tiempo, los pequeños cambios hacen grandes diferencias).

### ¿Cómo hago para mantenerme activo?

1. Prueba diferentes actividades para descubrir qué te gusta. ¡Será más fácil sumar a tu rutina actividades que disfrutes hacer!
2. Comienza lentamente, en especial, si no has estado activo desde hace tiempo.
3. De forma pausada, aumenta la cantidad de tiempo que dedicas a las actividades que disfrutas.
4. Observa lo bien que se siente a medida que el cuerpo se vuelve más y más fuerte.
5. Proponte hacer ejercicio 3 veces por semana durante al menos 30 minutos.

**Consejo:** pídele a un miembro de tu familia que se te una y se mantenga activo contigo. Pídele a un amigo que sea tu compañero de ejercicio. ¡Esto puede ayudar a motivarte, hacer que el ejercicio sea más divertido y permitirte pasar tiempo con los demás!

**¿Qué beneficios me trae mantenerme activo?** Según investigaciones, la actividad física puede ayudar a que te sientas más fuerte, a tener más energía, dormir mejor, mejorar el estado de ánimo, mejorar la memoria y la concentración, disminuir el dolor, disminuir el estrés y mejorar la salud, en general.

