

# Actividades físicas que ahorran tiempo a las familias ocupadas

Si quiere mantenerse físicamente activo con su familia pero piensa que no tiene mucho tiempo, ha llegado al lugar correcto. Adaptar breves períodos de movimiento a lo largo del día puede ir de la mano de las rutinas regulares. Intente las siguientes estrategias que ahorran tiempo para hacer que toda la familia se mantenga activa mientras realizan las tareas rutinarias.



## Obtenga más de sus tareas

- Cada vez que usted tenga que recoger algo del suelo (por ejemplo, los juguetes), haga una sentadilla a cuerpo completo
- Mientras lava la ropa, considere hacer varios viajes hacia y desde la secadora
- Cuando pasee al perro, traiga a toda la familia y haga de ello una rutina diaria
- Mientras se cepilla los dientes, haga una sentadilla de pared (haga una sentadilla con la espalda contra la pared)
- Pasar la aspiradora, trapear y hacer trabajos de jardinería ya son tareas activas, pero puede sacar aún más provecho de estas tareas al escuchar música y divirtiéndose mientras trabaja



## Energice sus recados

- Cuando vaya a recoger el correo, de una vuelta adicional por su vecindario
- Mientras espera por un servicio o una cita, quédese parado en vez de sentado
- Estacione su carro más lejos de la entrada de su destino para que pueda caminar aún más
- Tome las escaleras en lugar del ascensor o la escalera eléctrica
- Considere salir del autobús una o dos paradas antes y caminar el resto del camino hacia su destino



## Aproveche el máximo de su tiempo libre

- Mientras vea la televisión, escoja una palabra o frase y cada vez que un personaje diga la palabra, haga 5 saltos de tijera, flexiones o abdominales
- Durante cada pausa de anuncios de televisión, baile una canción. (Extra: rote el miembro de la familia que escoja la canción)
- Haga un juego activo de “Dígalo con mímicas” al representar las frases o los títulos de libros y películas
- Use una baraja de cartas para crear un rápido ejercicio familiar. Hagan el número de repeticiones que aparece en la tarjeta:



♥ Corazones: giros

♣ Tréboles: levantamiento de pantorrillas

♠ Picas: saltos de baloncesto

♠ Comodín: selección libre! Escoja el número y la actividad

♦ Diamantes: bateo de béisbol