



## Disfrute de Una Hora o Más de Actividad Física Diariamente

¡Muévase Más y juegue a su manera!

## Sea una Persona Activa

### Beneficios de la actividad física

- Mejora el ánimo y reduce el estrés.
- Agudiza la mente.
- Ayuda a conservar un peso saludable.
- Fomenta la salud a largo plazo.
- Genera oportunidades para crear lazos sociales.
- Le vuelve más fuerte y flexible.
- Eleva su nivel de energía.

## No se Complique

### Formas sencillas para jugar más

- Opte por juguetes no tecnológicos de bajo costo, como pelotas y cuerda de saltar, para alentar la actividad física.
- Planee jugar juntos todas las tardes después de cenar o salir a caminar en familia.
- Considere hacer sus mandados a pie o en bicicleta en vez de conducir.
- Haga 3 actividades distintas por 20 minutos cada una para crear una hora llena de diversión.

**¡Muévase Más!**

El ejercicio es para todos. Elija actividades que disfrute y que sean acordes a su estilo de vida.



## Salga de Casa

### Aire fresco y diversión

- Tomen un casco y salgan en bici: [Consejos para andar en bici de forma segura](#).
- Vayan al parque para que jueguen o anden en patineta con amigos: [Parques locales de patinaje](#).
- Pasen el día en la playa: [Playas locales aptas para familias con pequeños nadadores](#) o encuentre [playas accesibles en silla de ruedas](#).
- Trabajen en una hortaliza: [Encuentre una hortaliza comunitaria](#).
- Recorran un sendero: Ubique [senderos para principiantes](#) o [senderos accesibles en silla de ruedas](#) cerca de Usted.
- [GOtenga el pase GRATUITO de la biblioteca para Parques Estatales de California](#).

## Actividad Moderada vs. Vigorosa

- La actividad moderada es la que acelera su respiración, pero aún le permite hablar con facilidad. Ejemplos incluyen caminar y pasear casualmente en bicicleta.
- La actividad vigorosa es la que le hace sudar y le dificulta hablar. Ejemplos incluyen correr y jugar fútbol.

