



### Me mantengo activo todos los días.

Mantenerme activo todos los días me mantiene saludable y me ayuda a obtener energía y hacer que mi cuerpo funcione mejor y se sienta mejor. Todos los días, debo realizar algunas actividades de movimiento, estiramiento y fortalecimiento. Puedo elegir actividades que disfruto.

Puedo hablar con mi médico sobre los ejercicios y actividades que planeo hacer. Es importante siempre tener cuidado y ser precavido para no lastimarme. Como parte de mis actividades, también es importante beber agua.

#### Actividades de estiramiento

- Estirar ayuda a mis músculos a ser más flexibles.
- Ser flexible me puede ayudar a prevenir lesiones, especialmente antes de actividades de movimiento.
- Puedo aprender cómo estirar diferentes partes del cuerpo de forma segura.

#### Actividades de movimiento

- Moverme es importante para mantener la salud de mi cuerpo. Hay muchas maneras de mantenerse en movimiento.
- Algunas actividades de movimiento incluyen baloncesto, ciclismo, animación, baile, jardinería, gimnasia, limpieza del hogar, baile con aros, saltos alternados, flexiones de brazos, patinaje sobre ruedas, abdominales, fútbol, natación, caminatas con el perro, subir y bajar las escaleras y lavar el automóvil.
- Puedo pedirle a alguien que me ayude con las actividades de movimiento que más me gustan.





Me mantengo activo todos los días.

### Actividades de fortalecimiento

- Fortalecer los músculos ayuda a mi cuerpo a tener más energía y fuerza. Es bueno fortalecer diferentes partes del cuerpo como los brazos, piernas, estómago y pecho.
- Algunas actividades de fortalecimiento incluyen baile, gimnasia, estocadas, flexiones de brazos, escaladores, remo de botes, abdominales, sentadillas, usar pesas en los tobillos o muñecas, usar bandas de resistencia y levantar peso.
- Puedo pedirle a alguien que me ayude con las actividades de fortalecimiento que más me gustan.

