

**Moviéndonos nos cuidamos:
¡Aprovechemos nuestras actividades
del día a día para mover nuestro cuerpo,
jugar y divertirnos en familia!**



Cuatro formas sencillas de practicar actividad física en casa

1. Caminemos y estirémonos: hacerlo durante 3 o 5 minutos cada hora nos ayuda a reducir tensiones y despejar la mente.



2. Aprovechemos las actividades diarias: limpiar la casa, cargar una bolsa pesada o subir y bajar escaleras nos permite mover nuestro cuerpo

3. Juguemos: saltar lazo o la golosa son formas divertidas de movernos y pasar tiempo de calidad con las niñas y niños.
4. Bailemos: es divertido, relajante y nos ayuda a fortalecer la coordinación.

**Mantenernos
activos nos
ayuda a estar
saludables,
a dormir
mejor y a estar
más relajados.**

