

¿QUÉ ESTA PASANDO? Y ¿QUÉ VAMOS A HACER?

- Actualmente el mundo se encuentra bajo la amenaza de la enfermedad del coronavirus, (COVID-19) lo cual es una enfermedad respiratoria en la que puede ser transmitida de persona a persona. Los síntomas incluyen: fiebre, tos y falta de aire al momento de respirar. Es muy importante tener en consideración que los síntomas de la enfermedad aparecen dentro de un margen de 2 a 14 días de estar expuesto a la enfermedad.
- Debido a la expansión del coronavirus, muchos gobiernos han tomado medidas preventivas de las cuales han sido: cuarentena o distanciamiento social, cancelación de eventos deportivos, conciertos y eventos sociales, cerrar temporalmente encuentros de reunión, al igual que la cancelación de escuelas en todos los niveles educativos. Dicho esto, el propósito del siguiente manual es presentar actividades físicas que se pueden realizar en familia o individualmente durante el tiempo de cuarentena. Las actividades son específicas para adultos y niños, lo cual se busca que se genere una convivencia amena entre los integrantes de la familia.

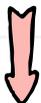
ÍNDICE

01



Caminar/Correr

02



Estiramiento
Muscular

03



Ayudar a lavar
el carro

04



Rutinas de
baile

05



Montar en
bicicleta



**"LET EVERYTHING THAT HAPPEN TO
YOU, BEAUTY AND TERROR, JUST KEEP
GOING, NO FEELING IS FINAL."**

—Rainer Maria Rilke



CAMINAR/CORRER

01

El correr o caminar ayuda al cuidado de la salud cardiovascular tanto para niños y adultos. La capacidad pulmonar se ve beneficiada en dichas actividades ya que se trabaja un ejercicio aeróbico y tiene los beneficios de estar al aire libre. Algo muy importante es la distancia, debido a las circunstancias que actualmente nos enfrentamos, debemos mantenernos a 6 pies o 2 metros de distancia de otras personas.

Recuerda, el correr y caminar ayuda a...

- Mejorar el estado de ánimo
- Aumenta la concentración
- Promueve la relajación y enseña a respirar correctamente.



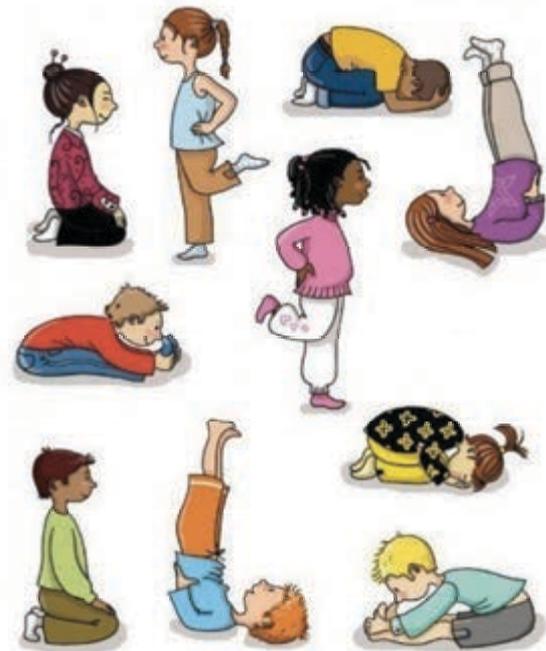
ESTIRAMIENTO MUSCULAR



02

¿Para que?

El estiramiento es una actividad que ayuda a los músculos a mantenerse saludables, agregando que beneficia a la flexibilidad lo cual mantiene a los músculos en óptimas condiciones.



AYUDAR A LAVAR EL CARRO



03

El lavar el carro es una actividad en la que todos los miembros de la familia pueden participar, cada miembro de la familia puede estar designado en un área en específico y de ahí partir el aseo.

Recuerda estas actividades son para realizarse en familia o individualmente, sin embargo, cada actividad tiene como función el fomentar la buena convivencia familia y hacer este tiempo de cuarentena más ameno.

RUTINAS DE BAILE

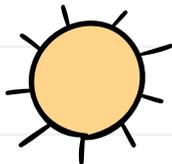


04



El baile es una actividad en la que se encuentran una gran cantidad de beneficios para la salud, dado que es una actividad en la que se involucra mucho movimiento trabaja para combatir enfermedades cardiovasculares. También, al ser practicada en familia, se puede generar un vínculo de felicidad entre los integrantes de la familia.

MONTAR EN BICICLETA



05



El ciclismo es una actividad integral, ya que se ve beneficiado tanto el aspecto físico como el psicológico. También, ayuda en la resistencia física y es una gran actividad en la cual se puede adquirir habilidades de coordinación y equilibrio. Por último, se adquiere gran beneficio al montar al aire libre tomando en cuenta las medidas necesarias de seguridad.

POR ÚLTIMO...

Por último, como recomendación es hacer cada actividad de manera de calendario, cada actividad en distintos días. También, es muy importante el estar atento a las recomendaciones hechas por los expertos y verificar en páginas oficiales. Muy importante también el no sobre informarnos, ya que puede resultar en la generación de pánico. Recuerden en estos momentos es para estar en resguardo y en familia.



REFERENCIAS

Avila, C. (2019). Beneficios del Baile para la Salud. Recuperado de <https://mejorconsalud.com/beneficios-del-baile-para-la-salud/>

Ducharme, J. (18 de marzo de 2020). How to Stay Physically and Mentally Healthy While COVID-19 Has you Stuck at Home. Time. Recuperado de <https://time.com/5804130/covid-19-social-distancing-wellness/>

Guiainfantil. (2015). Los Beneficios de Caminar en los Niños. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/los-beneficios-de-caminar-en-los-ninos/>

Notimex. (16 de junio de 2018). Actividades físicas fomentan salud y lazos entre padres e hijos. El siglo de Torreon. Recuperado de <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/1471303.actividades-fisicas-fomentan-salud-y-lazos-entre-padres-e-hijos.html>

San Martín, E. (s.f). Para Largos Periodos Dentro de Casa. Recuperado de <https://trabajohumanitario.org/wp-content/uploads/2020/03/Consejos-Psicologicos-para-largos-periodos-dentro-de-casa.-1.pdf>

Sáenz, E. (s.f). Running para Niños: ¿A qué edad Pueden Empezar a Correr? Recuperado de <https://www.practicarunning.com/running-para-ninos-a-que-edad-pueden-empezar-a-correr/>