



FOMENTAR LA ACTIVIDAD FISICA

en la Familia.



PLAN DE LECCIÓN:

Fomentar la Actividad Física en la Familia

BIENVENIDOS A LA LECCIÓN: PROMOVRIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FAMILIA

¡Has completado el primer paso de nuestro modelo Elige. Mira. Mejora. y seleccionado el tema **“Promoviendo la Actividad Física en la Familia”**

¡Excelente elección! En esta lección, aprenderás cómo hacer que la actividad física sea parte habitual de la rutina familiar, mejorando tanto el bienestar físico como mental mientras disfrutan de tiempo significativo juntos.

Esta lección se enfoca en:

- Comprender los niveles de actividad física recomendados para distintos grupos de edad.
- Explorar ejercicios divertidos y aptos para toda la familia que mantengan el interés de todos.
- Aprender a superar las barreras comunes para el ejercicio y establecer rutinas consistentes.

PAUSA Y PREPARACIÓN

Antes de continuar con el Paso 2: Observa, tómate un momento para reflexionar sobre estas preguntas. Pensar en los hábitos actuales de tu familia te ayudará a abordar esta lección con intención y enfoque:

- ¿Con qué frecuencia participa tu familia en actividades físicas juntos (p. ej., caminar, andar en bicicleta, practicar deportes)? (1 = Nunca, 5 = Muy frecuentemente)
- ¿Qué tan seguro te sientes incorporando la actividad física en la rutina familiar? (1 = Nada seguro, 5 = Muy seguro)
- ¿Cuáles son los principales beneficios de la actividad física para la salud mental y física de tu familia?
- ¿Cuáles son las principales barreras que enfrenta tu familia para mantenerse activa junta?

- ¿Qué tan motivado te sientes para comenzar una rutina regular de actividad física en familia? (1 = Nada motivado, 5 = Muy motivado)

Respira hondo, reflexiona sobre tus respuestas y guárdalas en mente mientras avanzas.

PASO 2 - OBSERVA

Este paso incluye tres breves videos que presentan ideas clave para incorporar la actividad física en la rutina familiar. Cada video se complementa con el anterior, así que asegúrate de verlos en el orden indicado. Haz clic en los títulos de los videos para comenzar:

1. Beneficios de la Actividad Física

- Descubre cómo la actividad física regular mejora la salud mental y física de tu familia, reduce el estrés y fortalece los vínculos.

2. Ejercicios Aptos para toda la Familia

- Aprende ejercicios simples y entretenidos que toda la familia puede disfrutar, como caminar, andar en bicicleta, bailar y jugar al aire libre.

3. Superando Barreras para Hacer Ejercicio

- Explora estrategias para vencer los obstáculos comunes, como agendas ocupadas, falta de motivación o intereses diferentes dentro de la familia.

Mientras miras los videos, piensa en cuáles ideas se adaptan mejor a tu familia y cómo pueden comenzar a hacer del ejercicio una parte habitual de sus vidas.

PASO 3-REALZA

Ahora que has visto los videos, es momento de poner en práctica lo aprendido con herramientas útiles. Estos recursos están diseñados para ayudarte a programar, seguir y mantener una rutina de actividad física divertida y gratificante para toda la familia.

Haz clic en los títulos a continuación para descargar los recursos. Cada uno está en un formato fácil de guardar en tu computadora o imprimir para mayor comodidad:

15 Cosas Saludables para Hacer Antes de Dormir

- Descubre actividades simples y relajantes que puedes incluir en tu rutina nocturna para reducir el estrés y promover un sueño reparador, una parte clave del bienestar general.

5 Mitos sobre el Fitness en Redes Sociales Desmentidos

- Conoce la verdad detrás de los mitos más comunes del ejercicio, ayudando a tu familia a enfocarse en formas realistas y sostenibles de mantenerse activa.

- **10 Mejores Trucos Mentales para Empezar a Hacer Ejercicio**

- Aplica estas poderosas técnicas mentales para vencer la resistencia, aumentar la motivación y convertir el ejercicio en un hábito regular para toda la familia.

- **12 Maneras Creativas de Sumar 100 Pasos al Día**

- Explora ideas divertidas y sencillas para aumentar el movimiento diario, ya sea en casa, al aire libre o mientras haces mandados en familia.

Estos recursos te ayudarán a comenzar y mantener el hábito, transformando la actividad física familiar en una experiencia positiva y libre de estrés.

REFLEXIÓN.

Antes de concluir, dedica un momento a reflexionar sobre lo que has aprendido y cómo lo has puesto en práctica:

- Después de ver los videos, ¿con qué frecuencia participa ahora tu familia en actividades físicas juntos? (1 = Nunca, 5 = Muy frecuentemente)
- ¿Qué tan seguro te sientes ahora para incluir la actividad física en la rutina familiar? (1 = Nada seguro, 5 = Muy seguro)
- ¿Qué nuevos beneficios de la actividad física familiar has notado después de implementar estas actividades?
- ¿Qué barreras para el ejercicio en familia has logrado superar y cómo lo hiciste?
- ¿Ha comenzado tu familia una rutina de ejercicio regular? Si es así, ¿cómo te sientes al respecto y cómo están siguiendo su progreso?

Reflexionar sobre estas preguntas te ayudará a medir tu éxito e identificar los próximos pasos para mantener a tu familia activa.

¿QUÉ SIGUE?

¡Felicidades por completar esta lección! Al participar en actividades físicas regulares, estás ayudando a tu familia a desarrollar hábitos más saludables, fortalecer sus lazos y reducir el estrés.

- Explora otras lecciones en el **Centro de Salud y Bienestar** para apoyar el bienestar físico y emocional de tu familia.
- Vuelve a esta lección en cualquier momento para refrescar tus conocimientos o agregar nuevas actividades a tu rutina.

¡Sigue así! Cada paso que toman juntos promueve una familia más feliz y saludable.

