

¿Porqué mantenernos activos durante la pandemia?

XOCHITL

En este momento de emergencia sanitaria ante el COVID 19, se ha recomendado el distanciamiento físico; más sin embargo es importante mantenerse activo, para conservar la salud.

Haciendo actividades en familia aprendemos la importancia y la forma de activarnos físicamente, y es más fácil observar sus beneficios.

¿Cuáles son los movimientos básicos que se recomiendan?

Saltar, correr, hacer equilibrio, esquivar y tener cambios de dirección. Lagartijas, sentadillas, desplantes, abdominales y giros. Lanzamientos y recepciones, empujes y tracciones.



La actividad física promueve la salud física y mental y reduce el estrés. Además, estimula el sistema inmunológico, aumenta la masa mineral ósea y previene las enfermedades crónicas.

¡El baile es una buena opción de actividad física! agrega saltos y juegos para el fortalecimiento de huesos y músculos.



GOBIERNO DE MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Este proyecto núm. 314164 de la Convocatoria para Proyectos de Acceso Universal al Conocimiento ante la emergencia COVID 19 fue apoyado por el Conacyt-Gobierno de México.