

Las actividades físicas y deportivas son importantes para el desarrollo integral de las y los jóvenes



Ayuda a prevenir el sedentarismo, sobrepeso y obesidad, y se relaciona con beneficios psicológicos, sociales y emocionales.

***Las y los jóvenes deben acumular**



60 minutos (mínimo) diarios de actividad



Tres veces por semana



Actividad física de moderada a intensa

*De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)

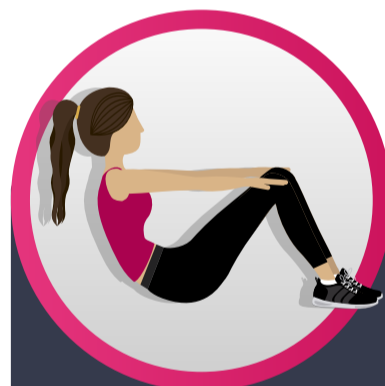


En este tiempo en casa, se disminuyen los periodos de actividad física, se reducen los pasos al caminar a la escuela, la plaza, el parque, etc.



Por eso es importante realizar actividades físicas diariamente desde casa, con ejercicios intensos, que aceleren nuestro ritmo cardiaco e incrementen nuestro desgaste de energía

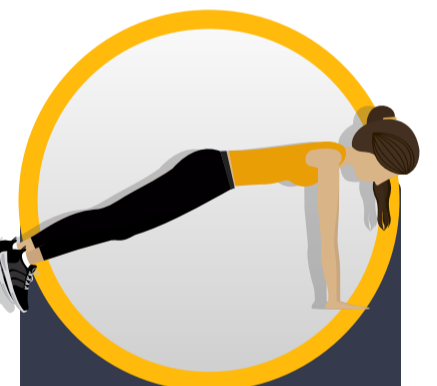
Actividades individuales y básicas que se pueden realizar estando en casa:



Abdominales



Sentadillas



Flexiones o "lagartijas"

Lo importante es elegir las actividades con base en los gustos e intereses personales.

Las actividades físicas y deportivas están asociadas al desarrollo de algunas habilidades socioemocionales. Contribuyen a:



Autoconocimiento: permite identificar fortalezas, oportunidades y debilidades para el conocimiento de sí mismos.



Autorregulación: regula tus pensamientos, conductas y emociones que derivan de enfrentarse con rutinas y ejercicios difíciles.



Toma responsable de decisiones: eligiendo las actividades físicas como estilo de vida y estableciendo plazos en tus metas.



Perseverancia: al desarrollar la motivación y el esfuerzo sostenido para alcanzar las metas establecidas.

¡Pon a prueba tus habilidades físicas y socioemocionales activándote desde casa!