

Ayuda a mantener tu corazón y tu cuerpo sanos



- 1. Descubre una actividad física que te gusta hacer.**
 - Fútbol
 - Béisbol/softball
 - Jardinería
 - Ir al gimnasio
 - Natación
 - Bailar
 - Pescar
 - Excursionismo
 - Ciclismo
 - Atletismo
- 2. Los niños de todas las edades y habilidades pueden mejorar su calidad de vida con actividad física regular a moderada.**
- 3. Para adolescentes como tú, las Directrices del 2008 de Actividad Física para Estadounidenses recomiendan lo siguiente:**
 - Debes hacer una hora (60 minutos) o más de actividad física todos los días.
 - La mayor parte de la hora o más al día debe ser actividad física aeróbica ya sea de intensidad moderada o de intensidad vigorosa.
 - Como parte de tu actividad física diaria, debes hacer actividades físicas vigorosas por lo menos 3 veces a la semana. También debes hacer actividades para fortalecer los músculos y los huesos por lo menos tres veces a la semana.
 - Habla con tu médico para identificar los tipos y cantidades de actividad física apropiados para ti si tienes necesidades especiales/discapacidades. Siempre que sea posible, debes cumplir con los tres puntos indicados arriba, o la cantidad de actividad física que tu afección te permita. Debes evitar la inactividad.
- 4. El Centro Nacional sobre Actividad Física y Discapacidades (National Center on Physical Activity and Disability)** cuenta con recursos, videos de ejercicios, ejercicios adaptados, hojas informativas, sugerencias de actividades de ocio y mucho más. Visita el sitio en: <http://www.ncpad.org/index.php>, llama gratis al **1-800-900-8086** o envía un mensaje electrónico a: ncpad@uic.edu.
- 5. Es muy importante mantenerte activo.**
- 6. Recuerda que debes hablar con tu médico antes de comenzar un nuevo tipo de programa de actividad que pudiera ser extenuante.**

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsccl.uic.edu