

Cómo mantenerse saludable



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Actividad física

Encuentra una actividad física que te guste hacer. Estos son algunos ejemplos:

- Fútbol
- Béisbol/sóftbol
- Jardinería
- Gimnasio
- Natación
- Baile
- Pesca
- Senderismo, caminata
- Ciclismo
- Pista

Los adolescentes de todas las edades y capacidades pueden mejorar su calidad de vida a través de la actividad física moderada regular.

Las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses de 2019, [health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf](https://www.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf), proponen estas recomendaciones a los jóvenes y adultos jóvenes como tú:

- Debes hacer una hora (60 minutos) o más de actividad física todos los días.
- La mayor parte de esa hora o más por día debe constar de una actividad física aeróbica de intensidad moderada o fuerte.
- Como parte de tu actividad física diaria, debes realizar actividades de intensidad fuerte al menos tres días por semana. También debes realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana.
- Trabaja con tu médico para identificar los tipos y la cantidad de actividad física apropiada para ti si tienes alguna discapacidad o necesidad de atención médica especial. Cuando sea posible, debes cumplir con los tres puntos mencionados antes o tanta actividad como te lo permita tu afección. Debes evitar estar inactivo.

Más recursos en la siguiente página

El Centro Nacional sobre Discapacidad y Actividad Física cuenta con recursos, videos de ejercicios, ejercicios adaptados, hojas informativas, sugerencias de actividades de ocio y mucho más. Visita su sitio web en www.nchpad.org/index.php, llama sin cargo al **(800) 900-8086** o envía un correo electrónico a email@nchpad.org.

Es muy importante mantenerse activo.

Habla con tu médico antes de iniciar cualquier programa de actividad nueva que podría ser extenuante.

Revisa para ver si tu seguro de salud cubre la suscripción a un gimnasio local o a otras actividades de aptitud física.



Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dscg.uic.edu

