

# ¡A Movernos Juntos!

En tiempos difíciles, mueve tu cuerpo para aliviar el estrés y la ansiedad.

La actividad física te ayuda a verte, sentirte y vivir mejor. Que moverte sea parte de tu día – todos los días – dentro de casa y al aire libre.

## Mantenerse activo:

- te ayuda a conectarte con tus pensamientos y mantenerte en calma.
- aumenta la capacidad de recuperarse de eventos traumáticos.
- reduce el riesgo de padecer de depresión y demencia.
- te ayuda a concentrarte, enfocarte y mejora tu productividad.
- promueve la confianza en uno mismo y una actitud positiva.

Al moverte por 10 minutos, sentirás más energía y una mejora en tu estado de ánimo.

Conecta tu cuerpo y tu mente realizando tu actividad favorita. Anímate a manejar bicicleta, bailar, jugar o levantar pesas.

Planea actividades físicas con tu familia para mantenerse activos y disfruten esos momentos especiales.

Un paseo por la mañana al aire libre te puede dar motivación para todo el día. ¡La naturaleza tiene poder curativo!

## Beneficios de ser activo:



Apoya la funciones del cerebro y mejora la memoria



Controla el peso



Mejora la calidad del sueño

Celebra y exagera cada movimiento – cada día, todos los días.