

ANEP

A MOVERSE EN CASA

UN NUEVO DESAFÍO, EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Ser más activo y menos sedentario es una forma de cuidarse y cuidarnos en familia.



¿Qué es ser más activo y menos sedentario?

- Si bien puede parecer que son dos caras de la misma moneda, no es así. Ser inactivo y además sedentario, trae muchos problemas de salud; en cambio ser activo y poco sedentario, potencia los beneficios para estar y sentirse bien.

¿Puedes identificar alguien que haga ejercicio regularmente y a su vez pase muchas horas sentado?

¿Puedes reconocer a alguien que realice muchas tareas, pero que no exijan a su cuerpo cierto esfuerzo?

- **Ser Activo** es quien cumple las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para los mayores de 18 años sería sumar a lo largo de la semana 150 minutos moderados a intensos. Son 150 minutos acumulados, es decir 2:30 horas en toda la semana. *¿No parece mucho verdad?*



¡QUÉ DIFÍCIL MOVERSE EN CUARENTENA!

- Es verdad. Porque lo difícil es que no estamos adaptados a movernos en nuestras propias casas. Pero si bien cuesta empezar, de a poco, con juegos y actividades cortas, vamos generando progresivamente un hábito que te hará saludable en la cuarentena y después de ella.

ALGUNOS CONSEJOS Y ACTIVIDADES

- Busca agendar la actividad en algún momento del día, sabiendo que es para que tu cuerpo gaste energía, fortalezca los músculos, los huesos y todo el organismo funcione mejor.
- Incluso el sistema que nos defiende de las infecciones, se ve fortalecido siendo más activo y menos sedentario.
- Sé creativo. Seguro que hay muchas formas de moverte en casa, en el dormitorio, cocina, estar o pasillo, y si tienes patio o balcón allí también. Arma tu propio gimnasio o lugar de juegos.
- Busca algo que te divierta. Si te gusta la música y bailar, busca tu espacio para interpretar canciones y hacer coreografías; si te gusta ser escurridizo, busca armar tu laberinto de lana o cinta, y si eres tímido incluso “sombras chinas” atrás de una sábana.
- Respeta los espacios y tiempos de los demás. Al compartir los mismos espacios de la casa, debemos ser cuidadosos de no molestar a otros con ruidos, música alta, o gestos que puedan lastimarlos. Si alguien necesita un minuto de concentración para trabajar o estudiar, agenda tu actividad para otro momento. ¡Al finalizar, ordena todo!

ACTIVIDADES POR EDADES

Entre 1 y 3 años

La presencia de la compañía atenta y reaseguradora de un adulto, es fundamental.

- Estimula que se muevan en los gestos que ya hacen, caminar, levantarse, arrastrarse, gatear.
- Puedes generar un "circuito" con almohadas, colchonetas o alguna manta para que puedan hacer piruetas.
- Imitación: los niños aprenden por imitación, muéstrales cómo bailar, exagerar gestos de animales y otras actividades de la vida cotidiana.
- El niño/a se estimula y desarrolla cuando lo acompañan a practicar sus habilidades motrices. Si incorporas el canto o interpretación de algún libro, también ayudará a su desarrollo cognitivo.
- Tirar a embocar pelotas, juguetes, pelota de papel a un canasto o caja, resulta muy divertido!

Niños de 4 a 6 años

- Ya entienden algunas reglas sencillas así que puedes realizar competencias entre hermanos o con algún adulto.
- Puedes armar circuitos con obstáculos pasando por debajo de una silla, luego gateando entre dos sillas a los costados, rodar de costado sobre una manta, y saltar sobre un círculo marcado con cinta de pintor o dibujado en el piso. Utiliza los elementos que encuentres en tu casa y piensa cómo pueden convertirse en un desafío para saltar, girar, pasar por debajo, trepar, gatear o correr.
- Sombras chinas, este es un juego que se adapta a todas las edades. Coloca una lámpara potente entre quien interpreta y la pared. Interpreta animales, personas, actividades de la casa.
- Juego con globos. Los globos permiten generar movimientos suaves ya que al quedar más tiempos suspendidos en el aire que una pelota, el niño o niña puede alcanzarlo. También carrera con globos, sentarse encima y explotarlo o pasarlo entre los participantes.
- Se puede esconder el globo en distintas partes de la casa para buscarlo.



Niños de 7 a 9 años

- Para esta edad busca lo que les gusta, la música, los juegos con pelota, el dibujo... a partir de ello sé creativo y exagera sus movimientos o exige sus destrezas con un globo o sosteniendo una pelota sin que se caiga.
- Dibujar en un papel con los pies, o sobre un ventanal con un marcador (que se limpia con limpiavidrios o alcohol). Puedes pintar de frente o de espaldas. Con el marcador en la cintura y verás qué se forma. Escribir recordando familiares y amigos es una forma de tenerlos más cerca!
- Jugar a los bolos reciclando botellas.

De 10 a 13 años

- Desafiar la mente creando elementos que exijan destrezas para caminar, moverse o embocar dentro del hogar.
- Puedes crear unos esquís para caminar con cuerdas. Lo puedes hacer tú sólo o con ayuda de alguien de la casa. Hay que coordinar.
- También caminar sin que se caiga la pelota entre dos personas o apretada entre las rodillas. Y si además saltas, ruedas en el piso, o pasas por debajo de una cuerda o palo de escoba ...
- Junto a algún hermano o adulto, juega a la búsqueda del tesoro, puedes escribir pistas y alguna prueba de destreza que te guíen.

De 14 a 18 años

- Es muy importante que los y las adolescentes a esta edad busquen moverse y además no estar tanto tiempo sentados o acostados. Es una etapa clave porque aquí muchos abandonan sus hábitos de ser activos y luego acarrear problemas para cuando son jóvenes y adultos.
- Explora y descubre videos en internet con clases de baile, gimnasia o algún arte marcial para practicar los gestos. Busca guías de ejercicios de estiramiento y otros de fortalecimiento muscular con bandas elásticas (que pueden ser cámaras usadas de bici, gomas tubulares o bandas compradas). Hay tantos ejercicios posibles para hacer en pocos metros cuadrados que puedes hacer cada día 2 o 3 distintos y nunca aburrirte de los mismos.



Personas con discapacidad

- Sin duda también es un desafío en esta cuarentena y en todo momento integrar a las personas que tienen alguna dificultad motriz, o de algún sentido (vista, oído).
- Busca en internet juegos que se adapten a cada uno, según su edad y dificultad.
- Todos debemos buscar la forma de movernos y divertirnos aunque sean movimientos de baja intensidad.

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Movilidad general para todas las edades***Todos con las manos y los pies***

- Dibuja y pega en el piso dibujos con mano derecha e izquierda y pie izquierdo y derecho. Pégalos alternados y haz que desde la línea de salida, hay que ir avanzando colocando lo que piden los dibujos encima de ellos. Quien se caiga o se equivoque...pierde.



- El juego y la recreación como base del entretenimiento. Luego también se pueden hacer ejercicios estructurados, pero busca siempre que respondan a 2 preguntas:
 - 1) La propuesta para este momento, ¿motiva a ser más activo y menos sedentario?
 - 2) Podrán incorporarlo en su vida cotidiana y así generar un hábito, incluso en una situación diferente a la actual?



RECUERDA:

- Busca las opciones de ser más activo y menos sedentario porque para no serlo, las opciones son muchas y cada vez más. Para moverse y estar sano, tenemos que ser creativos y hacerlo... tanto como lavarse las manos.
- En esta cuarentena tengamos presente que nos cuidamos estando en casa por nosotros mismos y por nuestra familia. Busquemos las formas de convivir haciendo que cada uno se sienta bien.

Un desafío, que vale la pena, por ellos, por nosotros, por todos!

- ENLACES DE INTERÉS

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/protocolo-entrada-casa>

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/protocolo-salida-casa>

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-para-una-alimentacion-saludable-compartida-y-placentera>

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20-%20MSP.pdf>

EQUIPO TÉCNICO

Dra. Cecilia del Campo - Dr. Mateo Gamarra

Actividad Física y Salud – Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

DIRECCIÓN DE DERECHOS HUMANOS - CODICEN

Directora Verónica Massa

Asist. Técnico Alicia Musso

Diseño Gráfico Fernando Rivas