



Acción en favor de la justicia y la equidad racial

Serie de desafíos de aprendizaje: Guía de desafíos de salud

Ayuda a crear una sociedad más saludable



Índice

Una sociedad más saludable comienza contigo	3
Apoya la salud mental	4
Practica el optimismo	5
Sigue la cadena de favores	6
Controla el estrés en tu vida diaria	7
Come bien	8
Cambia tus elecciones de alimentos	9
Come sano cuando tienes poco tiempo	10
Prepárate para un atracón de bocadillos	11
Haz ejercicio	12
Aumenta tu actividad	13
Tómate 5... o 10	14



Ayudar a crear una sociedad más saludable:
Guía de debate >



Ayudar a crear una sociedad
más saludable: Cuaderno >

La Guía de desafíos de salud acompaña a la guía de debate y el cuaderno del desafío Ayudar a crear una sociedad más saludable. ¡Asegúrate de aprovechar estos recursos útiles a medida que encuentres la solución a tu desafío!

Nota: El propósito de estos minidesafíos es que los uses como ayuda para hacer cambios en tu vida diaria. Con ellos, no se pretende reemplazar el consejo de un profesional médico ni que sirvan como una herramienta para el autodiagnóstico. Sin embargo, si sientes agobio, estás lidiando con problemas más complejos o no sabes si podrás completar ciertos desafíos de forma segura, puedes consultar a tu profesional de atención médica o un profesional de la salud mental.

Una sociedad más saludable comienza contigo



Una buena salud personal es clave para una vida comunitaria positiva. A medida que todos trabajamos para abordar las disparidades de salud en nuestras comunidades, tomar pequeñas medidas para mejorar tu propia salud puede tener un gran impacto en el mundo. En esta guía, se incluyen minidesafíos que pueden servirte de ayuda para marcar la diferencia. Puedes usar el marco del aprendizaje basado en desafíos que se describe en la página 5 de la [guía de debate del desafío Ayudar a crear una sociedad más saludable](#) como ayuda para resolver estos desafíos.

Participa

Con las decisiones que tomas sobre tu salud, afectas a las personas que te rodean. Sin embargo, comenzar a tomar decisiones saludables puede ser difícil. Para ayudarte a conectarte con la idea general de una vida saludable, puedes inspirarte en los desafíos de esta guía con la finalidad de concentrarte en tu salud mental, en comer bien y en hacer ejercicio.

Investiga

Con el objetivo de ayudarte a comenzar, en esta guía, se incluyen ocho minidesafíos y 32 actividades de orientación, cada uno con preguntas de orientación. Piensa en lo que quieres lograr y cómo quieres lograrlo. Luego, investiga las respuestas a las preguntas que se presentan en cada actividad. Haz preguntas adicionales para ayudar a generar cambios con los que se logrará un impacto positivo en ti o en tu comunidad más amplia.

Actúa

Crea un plan para trabajar en tu minidesafío. Cuanto más detallado y específico sea el plan, más probabilidades tendrás de cumplirlo. La cantidad de tiempo que trabajes en tu desafío depende de ti: puede ser un día, una semana o más. La cantidad de veces que lo pongas en práctica durante ese tiempo también depende de ti. Puedes emprender los desafíos por tu cuenta, con amigos o con tu familia.

Cuenta tu historia

Reflexiona sobre las estrategias que funcionan. Las redes sociales son un excelente lugar en el que puedes compartir lo que hiciste para lograr un cambio en tu salud o en la salud de tu comunidad. Cuando compartas, usa el hashtag [#ChallengeForChange](#) para correr la voz e inspirar a otros a tomar medidas.



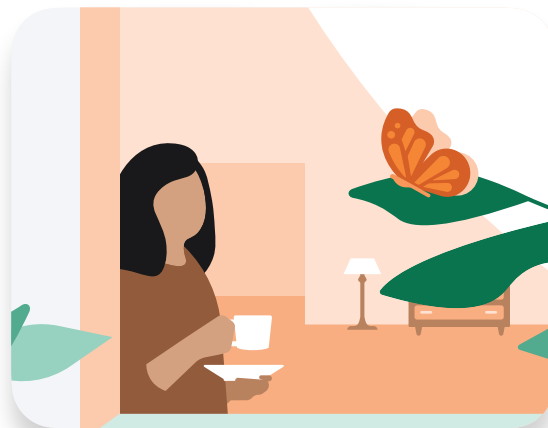
Apoya la salud mental

Practica el optimismo

Haz pequeños cambios para modificar tu forma de pensar.

Actividades de orientación

1. **Lleva un diario de gratitud:** anota aquello por lo que sientes gratitud.
2. **Prueba a sonreír:** mejora tu estado de ánimo con una sonrisa.
3. **Concédate un capricho:** haz algo que disfrutes.
4. **Tómate un momento:** aprende una técnica para relajarte.

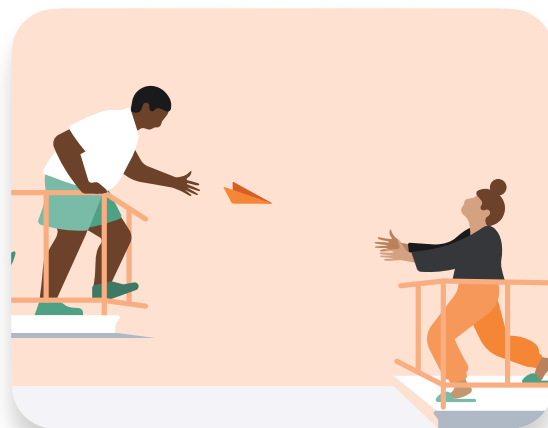


Sigue la cadena de favores

Ayúdate a cuidarte cuidando a tu comunidad.

Actividades de orientación

1. **Haz un acto de bondad al azar:** comprométete con un pequeño gesto de buena voluntad.
2. **Agradece:** muestra aprecio por las personas en tu vida.
3. **Retribuye a la comunidad:** contribuye con una causa que te interese.
4. **Ofrece tu tiempo y atención:** entabla lazos con una persona que te importe.



Controla el estrés en tu vida diaria

Usa diferentes herramientas para manejar situaciones en las que sientas presión cada vez que surjan.

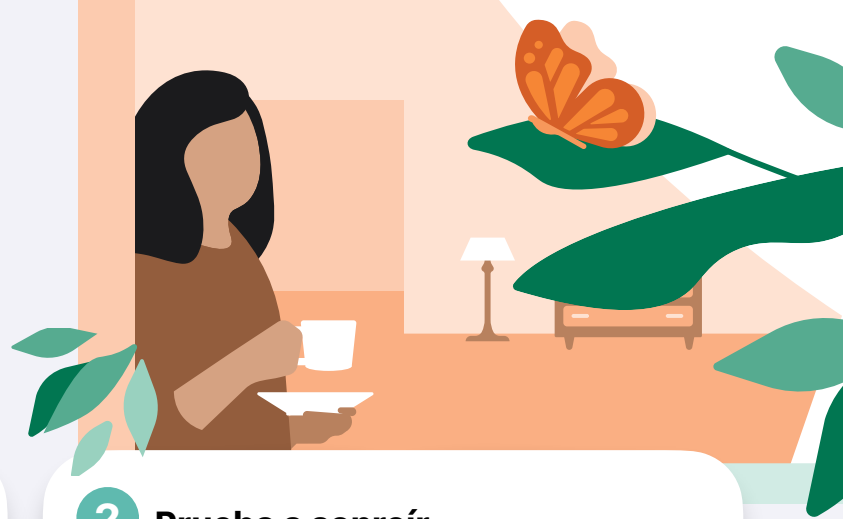
Actividades de orientación

1. **Practica la atención plena:** esfuérzate por encontrar la calma interior.
2. **Cambia tu forma de pensar:** modifica tu perspectiva.
3. **Resuélvelo haciendo ejercicio:** renuévate haciendo actividad física.
4. **Vigila los factores desencadenantes del estrés:** haz una lista de las cosas por las que sientes estrés.



Practica el optimismo

Haz pequeños cambios para modificar tu forma de pensar.



1 Lleva un diario de gratitud

Cómo funciona

Escribe las cosas por las que sientes gratitud: amigos y familiares, una comida deliciosa, un jardín que viste en un paseo o, incluso, características personales.

Por qué esto es útil

Según los estudios, la forma en que ves el mundo puede cambiar si prestas atención a las cosas por las que sientes gratitud, ya sean grandes o pequeñas. Esta perspectiva puede ser útil cuando te enfrentas a la negatividad, el estrés o los momentos difíciles.

Preguntas orientadoras

- ¿No sabes cómo empezar? Piensa en las cosas que disfrutas durante el día, como ver a tu mascota cuando te despiertas o cenar con tus seres queridos.
- ¿Cuál es tu plan? Piensa en a qué hora del día quieres escribir y sobre cuántas cosas quieres escribir.

3 Concédete un capricho

Cómo funciona

Practica el optimismo participando en actividades con las que sientas alegría. Esto no necesariamente significa que debas dedicar mucho tiempo o recursos a estas actividades, pero tómate el tiempo para hacer algo que disfrutes, incluso si son cinco minutos para escuchar música o llamar a tus amigos para ponerte al día.

Por qué esto es útil

Es fácil abrumarse con las demandas en el hogar, el trabajo o la escuela. Si haces tiempo para las cosas que disfrutas, puedes comenzar a sentirte más al mando de tus días y experimentar sensaciones positivas a través de estas actividades.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué tipos de actividades sientes que son un regalo para ti? Podrían ser actividades grupales, como partidos de baloncesto, o actividades en solitario, como leer un libro. Haz una lista para tener opciones.
- ¿Qué día o días te concederás un capricho esta semana?

2 Prueba a sonreír

Cómo funciona

Comprométete a sonreír intencionalmente, o simplemente mover los músculos de la sonrisa, una cierta cantidad de veces al día.

Por qué esto es útil

Es normal no sonreír cuando no te sientes feliz, pero, según las investigaciones, cuando mueves la boca para adoptar la forma de una sonrisa, puedes disipar la tensión en la cara y engañar a tu cerebro para que crea que eres más feliz. Con la ayuda de esta mejora del estado de ánimo, es posible aliviar el estrés.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué usarás como indicación para sonreír? Podrías sonreír cada vez que te levantes o cuando veas tu reflejo.
- ¿Cuántas veces al día intentarás sonreír intencionalmente?
- ¿Qué notas sobre cómo te sientes antes y después de sonreír?

4 Tómate un momento

Cómo funciona

No siempre puedes predecir cuándo se presentarán el estrés o una emoción negativa, pero puedes planificar con anticipación para enfrentarte a esos momentos buscando técnicas para manejarlos mejor.

Por qué esto es útil

Cuanto más herramientas tengas para lidiar con el estrés y la ansiedad, más rápidamente podrás calmar tu cerebro y tu cuerpo. De esta manera, podrás mantener la concentración y la productividad para no quedar a merced de las emociones negativas.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué podrías hacer cuando sientas agobio? Una idea es respirar profundamente tres veces.
- ¿Qué frase positiva podrías repetir en tu mente? Por ejemplo: "No hay obstáculo que no pueda superar".
- ¿Cómo te sientes después de tomarte un momento para ti?

Sigue la cadena de favores

Ayúdate a cuidarte cuidando a tu comunidad.



1 Haz un acto de bondad al azar

Cómo funciona

Tener un gesto agradable, ya sea grande o pequeño, con otra persona puede sentirse bien. Podría ser recoger los víveres de una persona que vive en tu vecindario o hacerle saber a alguien que te das cuenta de lo duro que está trabajando.

Por qué esto es útil

Cuando sientes estrés o agobio, es fácil concentrarse en esos sentimientos. Al dirigir tu atención hacia otras personas, puedes comenzar a percibir el mundo de nuevas maneras. Con estos pequeños momentos, puedes lograr grandes cambios en tu estado de ánimo y en tu capacidad para manejar el estrés, y alegrarás el día de otra persona.

Preguntas orientadoras

- ¿Quiénes son algunas de las personas a las que te gustaría ofrecer un cumplido o una palabra de aliento?
- ¿Cómo podrías compartir la bondad con extraños?
¿Tal vez sonriendo, sosteniendo una puerta o cediendo tu asiento en el autobús?

2 Agradece

Cómo funciona

Diles a las personas que te rodean que las aprecias. Podrías hacerlo diciéndoles a tus compañeros de clase que realmente disfrutaste trabajar con ellos en un proyecto grupal reciente o enviándoles un mensaje de texto a tus amigos para decirles: "Me alegra que estén en mi vida".

Por qué esto es útil

Incluso si sentimos agradecimiento por las personas que forman parte de nuestras vidas, es posible que no se nos ocurra decírselo a ellas. Ilumina el día de una persona diciéndole lo que valoras, admiras o aprecias de ella y del papel que desempeña en tu vida.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuál es tu estilo para agradecer a los demás?
¿Un texto corto? ¿Una nota escrita a mano?
¿Un choque de puños, chocar los cinco o un abrazo?
- ¿Por quién sientes gratitud? ¿A quién admiras?
Haz una lista de estas personas y planifica decirles lo que sientes.

3 Retribuye a la comunidad

Cómo funciona

Contribuye con tu tiempo o dinero a una causa que te importe, como una organización benéfica para niños o un banco de alimentos local. Abre tu mente a lo que podrías aprender de las experiencias de otras personas.

Por qué esto es útil

Al retribuir a tu comunidad, puedes comenzar a ver el mundo desde una perspectiva diferente y crear nuevas posibilidades en tu propia vida.

Preguntas orientadoras

- ¿A qué organización te gustaría comenzar a obsequiar tu tiempo, dinero o experiencia?
- ¿Quién en tu familia, círculo de amigos o comunidad realmente necesita de tu tiempo y atención en este momento? Dar una señal de que estás presente es una excelente manera de retribuir.

4 Ofrece tu tiempo y atención

Cómo funciona

Elige a una persona en tu vida y pasen momentos significativos juntos.

Por qué esto es útil

En un mundo ajetreado, es vital no solo tomarse un tiempo para uno mismo, sino también cultivar las relaciones. Los seres humanos somos sociales y obtenemos muchos beneficios de pasar tiempo con otras personas, entre los que se incluyen el apoyo emocional, una mayor validación y, en general, una mejor salud.

Preguntas orientadoras

- ¿Con quién te gustaría pasar más tiempo? Llama a esa persona o planifica un momento para pasar el rato con ella.
- ¿Con quién no hablas desde hace tiempo?
Comunícate con un mensaje de texto o una llamada para volver a conectarte.

Controla el estrés en tu vida diaria

Usa diferentes herramientas para manejar situaciones en las que sientas presión cada vez que surjan.



1 Practica la atención plena

Cómo funciona

Desarrollado por la Dra. Tara Brach, **R.A.I.N. (en inglés)** es un conjunto de cuatro técnicas de atención plena: **reconoce** lo que sientes, tanto en tu cuerpo como en tu entorno; **permítete** estar en el momento y no luchar contra tus sentimientos ni explicarlos; **investiga** qué te incomoda; **cuídate** al dejar que tus sentimientos vayan y vengan. Usar incluso una técnica puede ser útil en situaciones como conversaciones tensas.

Por qué esto es útil

Comprender tus reacciones ante situaciones estresantes y no juzgar tus sentimientos pueden servirte de ayuda para encontrar la calma en tu estado actual y controlar tus sentimientos en el futuro.

Pregunta orientadora

- ¿Qué enfoque funciona mejor para ti? ¿Probar una técnica a la vez o probarlas a todas en secuencia?
- ¿En qué situaciones serían más útiles estas técnicas?

2 Cambia tu forma de pensar

Cómo funciona

Cuando sientas que los pensamientos negativos comienzan a girar en espiral, modifica tu mentalidad para ayudar a cambiar tu perspectiva. Recuerdate que la situación es temporal. Incluso puedes recurrir al humor en el momento.

Por qué esto es útil

Al interrumpir el pensamiento negativo, puedes encaminarte hacia un mayor bienestar mental. Piensa en tu estrategia para replantear una situación como si fuera arrojar una piedra a un arroyo, con lo que inmediatamente se redirige el flujo del agua.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuáles son algunas situaciones en las que te sientes presa de los pensamientos negativos?
- ¿Qué palabra o frase podrías usar para replantear una situación? Por ejemplo, podrías decirte: "Esto pasará" o "Esto es difícil, pero yo soy más fuerte".

3 Resuélvelo haciendo ejercicio

Cómo funciona

Elige una actividad para hacer cuando sientas estrés, como andar en bicicleta, caminar o hacer estiramientos de yoga. Otras ideas: levanta pesas u objetos pesados en casa. Haz saltos, sentadillas o estocadas. Prueba los fondos de tríceps en una silla.

Por qué esto es útil

Cuando sientes estrés, tu frecuencia cardíaca aumenta. Sin embargo, cuando aumentas ese nivel con actividad física, puedes ayudar a restablecer tu cuerpo y disminuir los niveles de las hormonas del estrés. Luego, puedes regresar a tu situación con la cabeza despejada y una mejor actitud.

Preguntas orientadoras

- ¿A qué tipos de ejercicio podrías recurrir para renovarte y sentir menos estrés?
- ¿Cómo te sientes después de entrenar, incluso si lo haces durante solo unos minutos?

4 Vigila los factores desencadenantes del estrés

Cómo funciona

Cuando sientes estrés a causa de algo, como llegar tarde a una clase o reunión o tener una gran carga de trabajo, toma nota de ello y de cómo esto te hace sentir físicamente.

Por qué esto es útil

Al vigilar tus respuestas al estrés, podrás obtener más información sobre tus patrones de comportamiento. Con la ayuda de este conocimiento, podrás desarrollar formas de manejar los sentimientos de agobio en el futuro.

Preguntas orientadoras

- ¿Cómo quieres vigilar los desencadenantes del estrés? Por ejemplo, puedes tomar nota de ellos, usar una app en tu teléfono o grabar una nota de voz.
- ¿Qué tipos de situaciones te resultan especialmente estresantes? ¿Los sonidos fuertes o las luces brillantes? ¿Sentir que te apresuran? ¿Estar en multitudes? ¿Estar en soledad?

Come bien

Cambia tus elecciones de alimentos

Haz pequeños ajustes en lo que comes para cambiar la forma en que te sientes, tanto física como emocionalmente.

Actividades de orientación

1. **Más verduras, por favor:** aumenta tu consumo de verduras.
2. **Ponles creatividad a las ensaladas:** agrega un ingrediente nuevo y saludable.
3. **Cambia una comida frita:** elige la opción horneada, asada o a la parrilla.
4. **Agrega un poco de sabor:** explora nuevos sabores.



Come sano cuando tienes poco tiempo

Prueba trucos sencillos para elegir mejor los alimentos.

Actividades de orientación

1. **Juega con las porciones:** elige porciones más pequeñas a la hora de las comidas.
2. **Potencia tus guarniciones:** elige algo saludable en lugar de papas fritas o pan.
3. **Planifica tus comidas:** almacénalas en recipientes individuales donde estén listas para comer.
4. **Prepara una comida, come muchas veces:** prepara un platillo que pueda durar varios días.



Prepárate para un atracón de bocadillos

Obtén ese estímulo vespertino de una manera saludable.

Actividades de orientación

1. **Come frutas como golosinas:** deshazte de los bocadillos azucarados.
2. **Administra las meriendas:** limita la frecuencia con la que tomas un bocadillo.
3. **Prueba algo nuevo:** diversifica tu bocadillo de la mañana o de la tarde.
4. **Cambia tus bocadillos:** cambia uno de tus bocadillos habituales por una opción más saludable.



Cambia tus elecciones de alimentos

Haz pequeños ajustes en lo que comes para cambiar la forma en que te sientes, tanto física como emocionalmente.

1 Más verduras, por favor

Cómo funciona

Agregar una verdura o dos —como espinacas, zanahorias o brócoli— a tus comidas de todos los días es una excelente manera de recargarte de lo que te hace bien.

Por qué esto es útil

Las verduras tienen mucha fibra y agua, por lo que si las consumes, sentirás saciedad con mayor rapidez y este estado durará más tiempo.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuáles son algunas de tus verduras favoritas? ¿Qué verduras que les encantan a tus familiares y amigos te interesaría probar?
- ¿A qué comida sería más fácil agregarle verduras? Podrías agregar espinacas a un omelet en el desayuno; hacer un sándwich con lechuga, tomate o brotes para el almuerzo; o acompañar tu cena con verduras.

2 Ponles creatividad a las ensaladas

Cómo funciona

Cambia tus ensaladas probando una verdura nueva, condimentándolas con frutos secos y semillas para que queden crujientes, o agregándoles un huevo o pescado para obtener proteínas.

Por qué esto es útil

Si te aburres con las ensaladas, prueba nuevos ingredientes. Agrega colores brillantes con frutas y verduras o nuevas texturas con frutos secos crujientes o aguacates cremosos para darle a tu mezcla habitual un impulso muy necesario y saludable.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuáles son algunos de los ingredientes que siempre usas para tus ensaladas? Saber lo que te gusta es un buen punto de partida.
- ¿Qué les falta a las ensaladas que te parecen insípidas o aburridas? ¿Todos sus ingredientes son del mismo color? ¿Les falta algo picante o dulce? ¿Necesitas algo crujiente o cremoso?

3 Cambia una comida frita

Cómo funciona

Elige la versión horneada, asada o a la parrilla de un platillo en lugar de la versión rebozada y frita.

Por qué esto es útil

Cuando consumimos alimentos fritos, es posible que sintamos hinchazón y pereza. Cuando reemplazas los alimentos fritos por versiones más saludables, no solo estás logrando avances positivos para tu salud, sino que también estás ayudándote a sentirte mejor.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué facilitaría el cambio de un alimento frito? Por ejemplo, ¿podrías mirar el menú antes de salir a cenar para no simplemente pedir lo de siempre?
- ¿Cuáles son algunas formas creativas de compartir tus cambios con otros miembros de tu comunidad? Por ejemplo, puedes crear un video con cortes de montaje en el que se muestre el cambio de comidas y compartirlo en las redes sociales con un mensaje positivo.

4 Agrega un poco de sabor

Cómo funciona

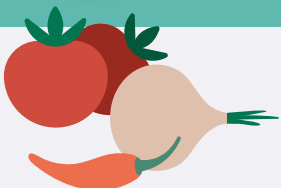
La sal está lejos de ser la única opción para agregar sabor a tu comida. ¡Hay muchas posibilidades deliciosas!

Por qué esto es útil

Al explorar nuevos sabores, no solo puedes reducir el consumo de sal, sino que también puedes descubrir más formas de satisfacer tu paladar con una amplia variedad de hierbas y condimentos.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué platillos podrías mejorar con hierbas frescas como la albahaca, el tomillo o el cilantro?
- ¿Qué comida podrías espolvorear con pimienta, ajo en polvo o un chorro de tus cítricos favoritos para darle un toque de sabor?
- ¿Cómo podrías agregar un poco de picante a tu comida? Mezcla pimientos, verduras picantes en escabeche o jengibre fresco picado en salteados, sopas, ensaladas o guisados.



Come sano cuando tienes poco tiempo

Prueba trucos sencillos para elegir mejor los alimentos.



1 Juega con las porciones

Cómo funciona

Puedes disfrutar de muchas de tus comidas favoritas, ya sea que estés en casa o cenando fuera, y aun así mejorar tu salud optando por porciones más pequeñas o guardando un poco para más tarde.

Por qué esto es útil

Una alimentación saludable no se trata solo de lo que comemos, sino también de la cantidad de comida que ponemos en el plato. Puedes seguir disfrutando de los alimentos que te gustan, solo que en cantidades más pequeñas.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuándo es más probable que comas más que lo que realmente necesitas?
- ¿A qué podrías recurrir para interrumpir ese patrón?
¿Comer de un plato o tazón más pequeño?
¿Esperar unos minutos antes de servirte un segundo plato?
¿Medir previamente las porciones de bocadillos para llevar?

2 Potencia tus guarniciones

Cómo funciona

Cambia las papas fritas o cocidas por una ensalada, verduras o una guarnición de frutas.

Por qué esto es útil

Comer más alimentos ricos en nutrientes puede servirte de ayuda para aumentar tus niveles de energía y mejorar la capacidad de tu cuerpo para combatir las enfermedades.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué guarniciones serían más fáciles de cambiar por algo como verduras al vapor o mixtas? A veces, es útil comenzar con cambios más fáciles.
- ¿Qué guarnición que realmente disfrutas sería difícil de cambiar? Ponte a prueba intentando cambiarla una vez.

3 Planifica tus comidas

Cómo funciona

Decide qué comerás la próxima semana, prepara las comidas y guárdalas en recipientes individuales donde estén listas para comer.

Por qué esto es útil

En un mundo ajetreado, a menudo es más fácil comer fuera o pedir a domicilio que preparar la comida. Sin embargo, si haces un poco de trabajo de preparación, tendrás más control sobre los ingredientes y tu salud.

Preguntas orientadoras

- ¿Cómo puedes asegurarte de conseguir todo lo que necesitas para las comidas de una semana? Haz una lista de compras de todos los ingredientes que necesitarás.
- ¿Cómo podrías ahorrar tiempo en la preparación de comidas? Podrías probar la preparación estilo buffet, con la que puedes mezclar y combinar elementos para crear nuevas comidas.
- ¿Qué alimentos precortados o prelavados puedes comprar para ahorrar tiempo?

4 Prepara una comida, come muchas veces

Cómo funciona

Elige un platillo para preparar —como un guisado saludable, una guarnición de frijoles sazonados o una sopa abundante— y divídelo en varias comidas.

Por qué esto es útil

Hacer que un alimento dure varias comidas es más razonable y representa un uso más eficiente del tiempo que cocinar algo nuevo todos los días. Además, si preparas tu propia comida, tienes más control sobre los ingredientes.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué cenas favoritas podrían ser buenas sobras para usar en tus almuerzos?
- ¿Qué alimentos podrías cocinar para más de una comida? Para una sopa rápida, puedes agregar arroz o pollo, tus verduras favoritas, tomates enlatados y frijoles en un poco de caldo.

Prepárate para un atracón de bocadillos

Obtén ese estímulo vespertino de una manera saludable.



1 Come frutas como golosinas

Cómo funciona

En lugar de comer un bocadillo del estilo de un postre, elige una fruta deliciosa.

Por qué esto es útil

Comer fruta es una excelente manera de satisfacer los antojos de los golosos y evitar el azúcar procesado.

Preguntas orientadoras

- Además de la dulzura, ¿qué más te gusta de tus golosinas favoritas? ¿La textura suave y cremosa de un batido de frutas? ¿Los colores vibrantes y dulces que ves en una ensalada de frutas con bayas, mango y piña?
- ¿Cuándo te apetece más comer dulces? Planea tener a mano golosinas a base de frutas para esos momentos.
- Menciona dos frutas que te gustaría comer como golosinas esta semana. ¿Qué hace que estas opciones sean más saludables que las galletas o las golosinas?

2 Administra las meriendas

Cómo funciona

Reduce la cantidad de bocadillos que consumes comiéndolos con menos frecuencia.

Por qué esto es útil

Planificar cuándo comerás un bocadillo es una buena forma de evitar comer cuando sientes aburrimiento o disgusto, pero no tienes hambre en realidad.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué hora del día podrías elegir para comer un bocadillo? Intenta respetar tu horario.
- ¿Cuál es tu plan si tienes un antojo, pero no es hora de comer algo? Por ejemplo, podrías intentar escuchar música, beber agua en lugar de ingerir comida adicional, o mantener los bocadillos fuera de la vista para reducir la tentación.

3 Prueba algo nuevo

Cómo funciona

Emprende una pequeña aventura gastronómica agregando un bocadillo nuevo a tus opciones.

Por qué esto es útil

Probar comida nueva es divertido, ¡aunque no te guste todo! Si buscas formas más saludables de satisfacer un antojo de algo salado, algunas ideas excelentes para comenzar son los garbanzos crujientes, las algas secas o asadas, o los chips de plátano. También puedes probar el hummus (un aderezo salado lleno de proteínas) y duplicar la cantidad de alimentos saludables comiéndolo con zanahorias, apio, tomates, brócoli, coliflor o pepinos.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuál de tus antiguas rutinas de bocadillos sería más fácil de cambiar o dejar de lado?
- ¿Qué sabores y texturas hacen que un bocadillo sea una buena opción, o no tan buena, para ti?

4 Cambia tus bocadillos

Cómo funciona

Elige un bocadillo más saludable, como verduras y hummus, bayas y yogurt griego, o frutas y frutos secos bajos en sodio. Algunas opciones sin frutos secos son garbanzos crujientes, rodajas de manzana con queso y edamame.

Por qué esto es útil

Puedes seguir comiendo algunos de tus bocadillos favoritos mientras agregas opciones más saludables de vez en cuando. Si pruebas algo diferente a tus golosinas habituales, podrías descubrir un nuevo favorito.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué puedes hacer si tienes antojo de comer algo con azúcar? Una idea: uvas congeladas como bocadillo. Simplemente, coloca las uvas lavadas y secas en un recipiente y guárdalas en el congelador durante algunas horas.
- ¿Qué puedes hacer si quieres comer algo salado? Hornea tus verduras favoritas, como la col rizada o la acelga, para convertirlas en chips.

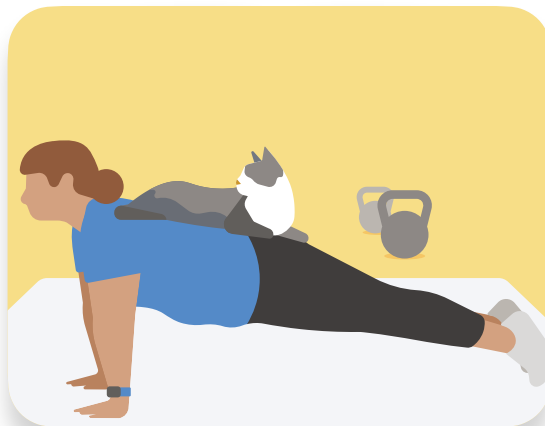
Haz ejercicio

Aumenta tu actividad

Incrementa tus objetivos diarios de movimiento, ejercicio y ponerse de pie.

Actividades de orientación

1. **Haz más ejercicio:** agrega más minutos de ejercicio a tu rutina.
2. **Ponte de pie:** levántate de la silla con más frecuencia.
3. **Registra más distancia:** esfuérzate para llegar más lejos.
4. **Haz tiempo para jugar:** encuentra algo divertido que hacer.



Tómate 5... o 10

Haz tiempo para un entrenamiento rápido de 5 o 10 minutos para beneficiar a tu cuerpo.

Actividades de orientación

1. **Da un paseo:** haz tiempo para una caminata corta.
2. **Haz ejercicios HIIT:** prueba series rápidas de ejercicios cardiovasculares.
3. **Ejercita en casa:** convierte tu sala en un gimnasio.
4. **Sal de tu zona de confort:** intenta hacer un ejercicio que nunca hayas hecho.



Aumenta tu actividad

Incrementa tus objetivos diarios de movimiento, ejercicio y ponerse de pie.

1 Haz más ejercicio

Cómo funciona

Agrega más minutos de actividad a lo que ya haces de manera habitual.

Por qué esto es útil

Quando se aumenta la cantidad de actividad o ejercicio, se obtienen muchos beneficios, desde fortalecer el corazón y mejorar la circulación hasta reducir el riesgo de tener presión arterial alta y ataques cardíacos. Además, simplemente te hace sentir bien.

Preguntas orientadoras

- ¿Aproximadamente cuántos minutos de ejercicio haces la mayoría de los días? Si no lo sabes, intenta usar una app de ejercicios en tu teléfono, un dispositivo de seguimiento de la actividad física o un contador de pasos para establecer tu punto de referencia.
- ¿Cómo puedes agregar minutos de ejercicio a tu día? Prueba estacionarte en la parte más alejada del estacionamiento de la tienda, pasear a tu perro una cuadra más o hacer abdominales mientras miras tu programa favorito.

2 Ponte de pie

Cómo funciona

Establece una meta de cuántas veces por hora te levantarás de la silla y te moverás durante al menos un minuto.

Por qué esto es útil

Pararse y moverse interrumpe el patrón de estar en posición sentada durante horas. Al romper ese patrón, puedes estirarte para que los músculos no se sientan rígidos al final del día.

Preguntas orientadoras

- ¿Cómo puedes recordarte que debes levantarte y moverte? Una idea es configurar un temporizador en el reloj o el teléfono cada hora o cada media hora.
- ¿A qué horas del día sería más fácil para ti levantarte y moverte? ¿Quizás entre clases o reuniones, durante la hora de la comida o antes y después del trabajo o la escuela?

3 Registra más distancia

Cómo funciona

¿Ya corres o haces caminatas o ciclismo? Intenta aumentar la distancia. Si tienes un Apple Watch u otra app o dispositivo de seguimiento de actividad física, úsalos para registrar tu actividad.

Por qué esto es útil

Ir más allá de tu zona de confort es una excelente manera de mejorar tu estado físico. Tu confianza aumentará cuando veas cuánto más puedes hacer y de lo que tu cuerpo es capaz.

Preguntas orientadoras

- ¿Cómo podrías agregar unos minutos de movimiento a tu día? Por ejemplo, bájate antes del autobús para caminar el resto del camino o trota antes del desayuno o después de la cena.
- ¿Cómo mantendrás tu compromiso con la actividad? Busca un compañero de entrenamiento que te motive.
- ¿Cómo puedes entretenerte durante el ejercicio adicional? Prueba un audiolibro, un podcast o una nueva lista de reproducción de música.

4 Haz tiempo para jugar

Cómo funciona

Haz una actividad que sea divertida y con la que obtengas los beneficios del ejercicio. Por ejemplo, juega al fútbol con tu familia, juega a tirar al aro en el parque o juega al tenis con tus amigos.

Por qué esto es útil

Según las investigaciones, el tiempo de juego es importante para las personas de todas las edades. No solo se obtienen beneficios a nivel físico, sino también para la salud mental.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué actividades divertidas podrías hacer que también sean buenas para tu salud? Confecciona una lista con tus ideas.
- ¿Cuáles son algunas formas en las que podrías hacer actividad física en tu comunidad? Podría ser con una sola persona que sea tu amiga o con un grupo de personas.



Tómate 5... o 10

Haz tiempo para un entrenamiento rápido de 5 o 10 minutos para beneficiar a tu cuerpo.

1 Da un paseo

Cómo funciona

El ejercicio no tiene por qué ser una experiencia terrible o tomar mucho tiempo. Levántate y camina durante 5 o 10 minutos, tal vez durante el almuerzo o después de la escuela, cuando necesites un impulso de energía.

Por qué esto es útil

Hacer algunos minutos de actividad durante el día es una excelente manera de despejar la mente, renovarse y aumentar los niveles de energía.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuál sería un buen momento para tomar un descanso de la rutina y dar un paseo?
- ¿Cómo te sientes, tanto mental como físicamente, antes y después de una caminata corta?

2 Haz ejercicios HIIT

Cómo funciona

En el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT), se alternan series cortas de ejercicio cardiovascular, como burpees o escaladores, con periodos de recuperación de menor intensidad. Tu frecuencia cardíaca aumenta durante las series y luego disminuye mientras descansas. Con agregar solo 5 o 10 minutos de HIIT, puedes marcar la diferencia.*

Por qué esto es útil

Con estos minientrenamientos, puedes quemar más calorías en menos tiempo que con el entrenamiento regular de fuerza o resistencia y, al mismo tiempo, te sirven de ayuda para despejar la mente y aumentar la energía.

Preguntas orientadoras

- ¿Cuáles son algunos de tus ejercicios favoritos para que tu corazón lata más rápidamente?
- ¿Cómo te sientes durante el resto del día después de hacer un minientrenamiento? ¿Sientes que tienes energía, tranquilidad o una mayor concentración?

3 Ejercita en casa

Cómo funciona

No necesitas un gimnasio ni equipos para agregar 5 o 10 minutos de ejercicios básicos a tu día. Puedes hacer saltos, flexiones, abdominales o sentadillas.

Por qué esto es útil

Si no tienes tiempo para ir al gimnasio o hacer un entrenamiento largo, hacer algunos ejercicios básicos rápidos en casa es una excelente manera de mantener tu nivel de actividad incluso en los días más ajetreados.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué artículos de tu casa puedes usar para entrenar? Prueba usar botellas de agua o latas de sopa como pesas, o saltar la cuerda para hacer ejercicio cardiovascular.
- ¿Cómo podrías lograr que tu familia o tus compañeros de cuarto se unan a tus esfuerzos, aunque sea una sola vez? Hacer ejercicio con otras personas puede servirte de ayuda para motivarte y a que sea más divertido.

4 Sal de tu zona de confort

Cómo funciona

Prueba un nuevo ejercicio o entrenamiento, como andar en bicicleta estática en el gimnasio o una clase de pilates en línea. No es necesario que inviertas mucho tiempo para ver y sentir una diferencia.

Por qué esto es útil

Con solo 5 a 10 minutos de actividad, puedes ejercitar tu corazón. Así, puedes eliminar el estrés, despejar la mente y renovar tu día. Es posible que encuentres un nuevo entrenamiento para agregar a tu rutina habitual.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué te parece más emocionante de probar un nuevo ejercicio o entrenamiento?
- ¿Qué te impidió probar algo nuevo en el pasado? Haz un plan para superar esos obstáculos. Pedirle a alguien que haga ejercicio contigo es una forma de controlar los nervios.



* Si los ejercicios cardiovasculares de alta intensidad no forman parte de tu rutina habitual, es posible que debas consultar con tu profesional de atención médica sobre las mejores opciones de actividad para ti.

