



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# ¡Manténgase activo!

## PLAN DE LECCIÓN

### Llamada a la acción

Establezca un plan de actividad física para usted que cumpla con las recomendaciones de actividad física de la American Heart Association.

### Necesidades de la comunidad

- Mantenerse activo es una de las cosas más importantes que todos pueden hacer para prevenir la cardiopatía y mejorar su salud en general.
- Los adultos deben asumir la responsabilidad de ayudar a garantizar que los niños realicen la cantidad recomendada de actividad física regular.
- Ser más activo puede ayudar a todas las personas a pensar, sentir y dormir mejor, y a realizar tareas diarias con más facilidad.



### Tres puntos importantes

- La American Heart Association recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa (o una combinación de ambas) a la semana.
- Los niños de entre 3 y 5 años de edad deben mantenerse físicamente activos y tener muchas oportunidades de moverse a lo largo del día.
- Los niños de entre 6 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica.

### Preparación para la lección

- Destine al menos 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.



## ¡MANTÉNGASE ACTIVO! | PLAN DE LECCIÓN

- Vea el video de YouTube que aparece en la lección en <http://bit.ly/2P1vdTS>.
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

### Materiales del programa

*¿No tiene acceso a un proyector para computadora? Imprima las diapositivas y utilícelas como un guion para impartir la lección de salud.*

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
  - Infografía sobre cómo ser más activo <http://bit.ly/HowToBeMoreActive>
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Visite también la tienda online de la American Heart Association (ShopHeart.org).

### Necesidades audiovisuales

- Proyector o monitor para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

### Conclusión

*¡Recordatorio!* Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario.

### Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

- Imaginen que algunos amigos quisieran mantenerse físicamente activos, pero todavía no son personas activas. ¿Qué les dirían acerca de cómo la falta de actividad podría perjudicar su salud?
- ¿Quién puede decirme algunas barreras que pueden impedirles que se ejerciten?



## ¡MANTÉNGASE ACTIVO! | PLAN DE LECCIÓN

- Aquí se presentan algunas barreras comunes de la actividad física que las personas mencionan. ¿Cuáles son algunas formas de superar las barreras?
- ¿Es caminar una actividad que podrían incorporar a su horario diario?
- Si ya se mantiene activo, comparta con el grupo un consejo sobre cómo alcanzar con éxito sus metas de actividad física.
- ¿Qué estrategias para estar activo en incrementos de 15 minutos podrían probar?

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21