



**Ejercicio de Invierno**

Aunque puede pasar mucho más tiempo en casa durante la pandemia del Coronavirus, es importante hacer 60 minutos de ejercicio todos los días para la salud física y mental en general.

**Jugar Afuera**

*El invierno es un buen momento para las actividades al aire libre; solo asegúrese de usar el equipo adecuado, como calcetines abrigados, pantalones para la nieve, sombreros, bufandas y guantes/mitones impermeables.*

**Trineo**

- Patinaje sobre hielo/hockey**
- Construir fuertes/muñecos de nieve**
- Pesca en hielo**
- Caminar**
- Excursionismo**

**Jugar Adentro**

*Un poco de creatividad es todo lo que necesita para hacer ejercicio en su hogar durante los meses fríos de invierno. ¡No tenga miedo de involucrar a toda la familia con ideas y planificación!*

**Carrera/Circuito de Obstáculos**  
*(Establezca "paradas" a lo largo de su curso y coloque una hoja de papel con diferentes actividades en cada una)*

**Fiesta de baile**  
*(¡Baile, Baile, Baile!)*

**Clases digitales**  
*(Asociación Estadounidense del Corazón, Youtube, Facebook, Instagram)*

**Desafíos de Ejercicio para la Familia**  
*(Prepare una tabla para cada miembro de la familia; por cada 5 o 10 minutos de ejercicio, obtendrá una calcomanía. Otra idea es organizar competencias amistosas con juegos o número de repeticiones de un ejercicio)*

**Productos de Temporada**

Comer frutas y verduras es importante en cualquier época del año, pero es especialmente importante durante los meses del invierno para obtener todas las vitaminas y minerales importantes y para ayudar a proteger su sistema inmunológico.

Si sus frutas o verduras favoritas no están de temporada en invierno, busque las versiones enlatadas o congeladas, solo tenga cuidado con el azúcar o la sal agregadas.

**Productos de temporada en diciembre:**

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| Repollos              | Coles de Bruselas   |
| Calabazas de invierno | Papas               |
| Cebollas              | Remolachas          |
| Naranjas              | Pomelos             |
| Tangerinas            | Nabos               |
|                       | Granadas            |
|                       | Naranjas mandarinas |

**Ejercicios de Respiración**

El estrés y la ansiedad están en su punto más alto para muchas personas, y es importante recordar tomarse un tiempo todos los días para controlar su estrés y trabajar para mantenerlo bajo control.

Una forma sencilla y discreta de reducir el estrés es hacer ejercicios de respiración, y este ejercicio tarda unos 2 minutos en realizarse:

1. Busque un lugar cómodo para sentarse o acostarse (si puede).
2. Cierre los ojos y apoye cómodamente las manos en su regazo.
3. Realice algunas respiraciones normales.
4. Cuando esté listo, haga una inhalación de 4 conteos, contenga la respiración durante 4 y exhale por un conteo de 4. Tome algunas respiraciones normales antes de pasar a la siguiente serie.
5. Repita 3-5 veces diferentes.

**Conectando durante las vacaciones**

Es probable que la pandemia haya cambiado algunos de los planes familiares para las reuniones durante esta temporada navideña. Si bien puede ser frustrante perder el tiempo en familia, hay formas en que puede conectarse mientras está físicamente distante. Aquí hay algunas ideas para involucrar a toda la familia durante este tiempo desafiante:

**Escriba tarjetas navideñas**

Escribir tarjetas navideñas a los miembros de la familia es una excelente manera de conectarse y de recibir un "correo feliz". ¡No olvide incluir fotos del año!

\*Si desea pasar a la tecnología digital, envíe una "Tarjeta navideña virtual" con actualizaciones e imágenes.\*

**Visite virtualmente**

Muchas plataformas diferentes, como Zoom, Facebook, Skype y otras, le permiten conectarse a través de video con amigos y familiares en tiempo real y ¡son totalmente gratis!

**Llamadas telefónicas**

¡Con los mensajes de texto y la mensajería instantánea, las llamadas telefónicas pueden parecer un poco como si fueran de otra época! Establezca una hora para levantar el teléfono y llamar a familiares / amigos a los que puede estar acostumbrado a ver para que lo estimulen un poco y para mantenerse conectado.

**Crear nuevas tradiciones**

El 2020 será recordado por años y años, pero ¿hay cosas que pueda agregar a sus tradiciones navideñas que puedan mantenerse? Tal vez una nueva comida creada por todos, o una noche de juegos o películas, o incluso una sesión de ejercicio familiar. ¡No tenga miedo de diversificarse y probar algo nuevo este año!