

Mantenerse activo a diario es bueno para el cuerpo, la mente y el espíritu, especialmente en estos momentos de estrés. Cuantas más actividades físicas haga, mejor dormirá, lo cual también es importante para la salud.

Manténgase  
activo en casa  
durante el brote  
de **#COVID19**



Organización  
Mundial de la Salud

**#BeActive**

**#HealthyAtHome**

# Manténgase activo en casa durante el brote de **#COVID19**

**30 minutos diarios**



**1 hora diaria**



Aunque permanezca en casa debido al **#coronavirus**, es importante realizar a diario la máxima actividad posible. La OMS recomienda que todos los adultos sanos hagan **30 minutos diarios** de actividad física. Los niños deben hacer **1 hora diaria** de actividad física



Organización  
Mundial de la Salud

**#BeActive**

**#HealthyAtHome**



## Consejos para mantenerse activo en casa durante el brote de **#COVID19**



Suba y baje las escaleras



Haga algunos ejercicios de estiramiento



Ponga música y baile unos minutos



Busque más ideas y opciones en línea



# Consejos para mantenerse activo en casa durante el brote de **#COVID19**

1

Controle regularmente su postura mientras trabaja desde casa

2

Abandone regularmente su asiento y levántese mientras trabaja, habla por teléfono o ve la televisión.



TRABAJAR DESDE CASA ES DIFÍCIL, TENGO QUE LEVANTARME Y HACER ESTIRAMIENTOS REGULARMENTE...



Organización  
Mundial de la Salud

**#BeActive**

**#HealthyAtHome**

# Manténgase activo en casa durante el brote de la **#COVID19**

- 1** Clases en línea de ejercicios físicos
- 2** Bailar
- 3** Jugar videojuegos activos
- 4** Saltar a la comba
- 5** Entrenamientos de fuerza muscular y equilibrio





Cualquier actividad en casa es mejor que no hacer nada. Manténgase activo durante el brote de **#COVID19** para cuidar su salud cardíaca y ejercitar su fuerza y flexibilidad muscular. ¡También es bueno para su salud mental!

**Manténgase  
activo en casa  
durante  
el brote de  
#COVID19**



Organización  
Mundial de la Salud

**#BeActive**

**#HealthyAtHome**