

**NOS CUIDAMOS
PARA CUIDAR**

**No olvides de hacer una
pausa para...**

Móvete

El ejercicio tiene beneficios
tanto para la salud física
como mental.



FUNDACIÓN

cmpc 



Te invitamos...

**En estos momentos que estás
trabajando y cuidando a los niños y
niñas tomate una pausa activa.**



Te invitamos...

Con solo 15 minutos diarios de una actividad física podrás dormir mejor, reducir la ansiedad y la presión arterial.

¿Cómo puedes incorporar en tu día a día el ejercicio?

- ▶ **Comienza donde estás,** empieza poco a poco con metas realistas.
- ▶ **No esperes a sentirte motivado,** ya que el mismo cansancio te llevará a pensar que el ejercicio es imposible ¡Confía en que una vez que empieces ganarás más energía para continuar!
- ▶ **Identifica un tiempo y un espacio** que puedas dedicar de manera realista a la actividad física.
- ▶ **Sé creativo.** Si no puedes ir al gimnasio, puedes salir a caminar.
- ▶ **Sé consistente.** Lo que hacemos todos los días es más importante que lo que hacemos en un solo día ¡Sigue tu plan frecuentemente y verás que comienza a sentirse más como un hábito!