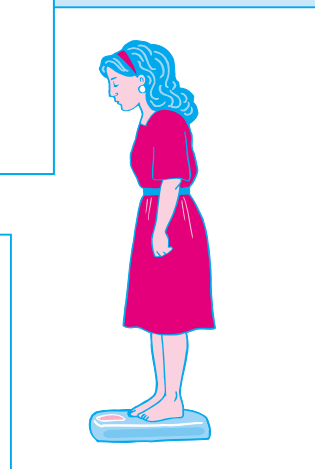
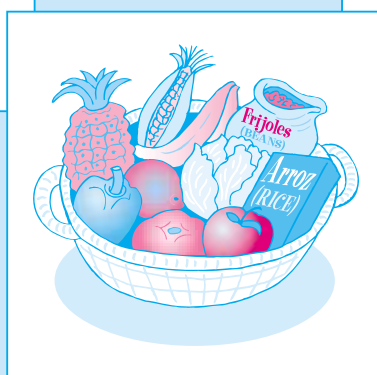
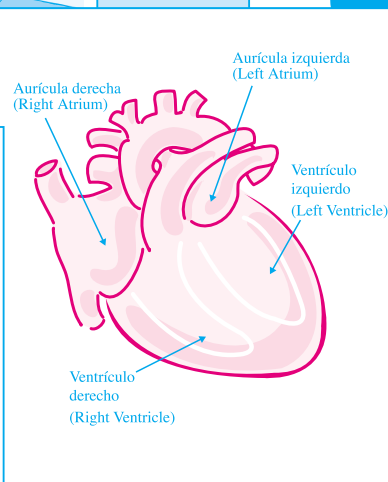
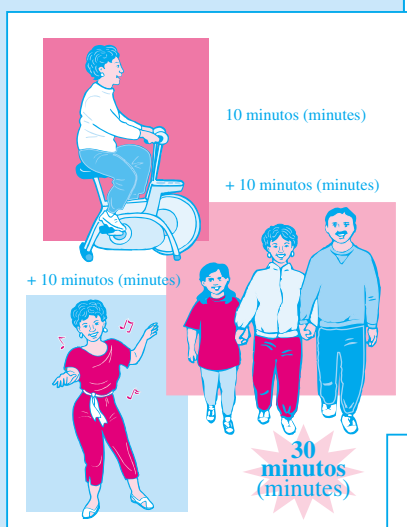
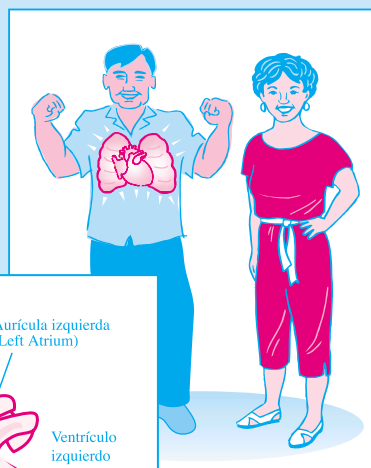
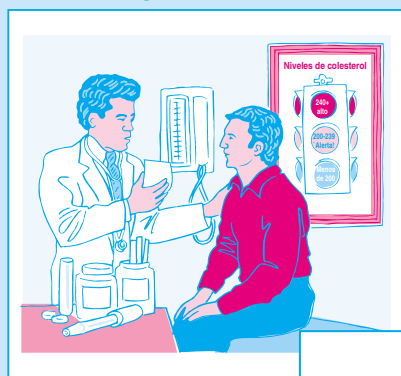


Su corazón, su vida

Dibujos educativos para el promotor de salud



Your Heart, Your Life

Picture Cards

Dibujo educativo 2-1

Preunte:

¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?

Diga:

La actividad física:

- Le fortalece el corazón y los pulmones
- Le ayuda a sentirse mejor acerca de sí mismos
- Le reduce la tensión
- Le puede ayudar a dormir mejor
- Le da más energía

Picture Card 2-1

Ask:

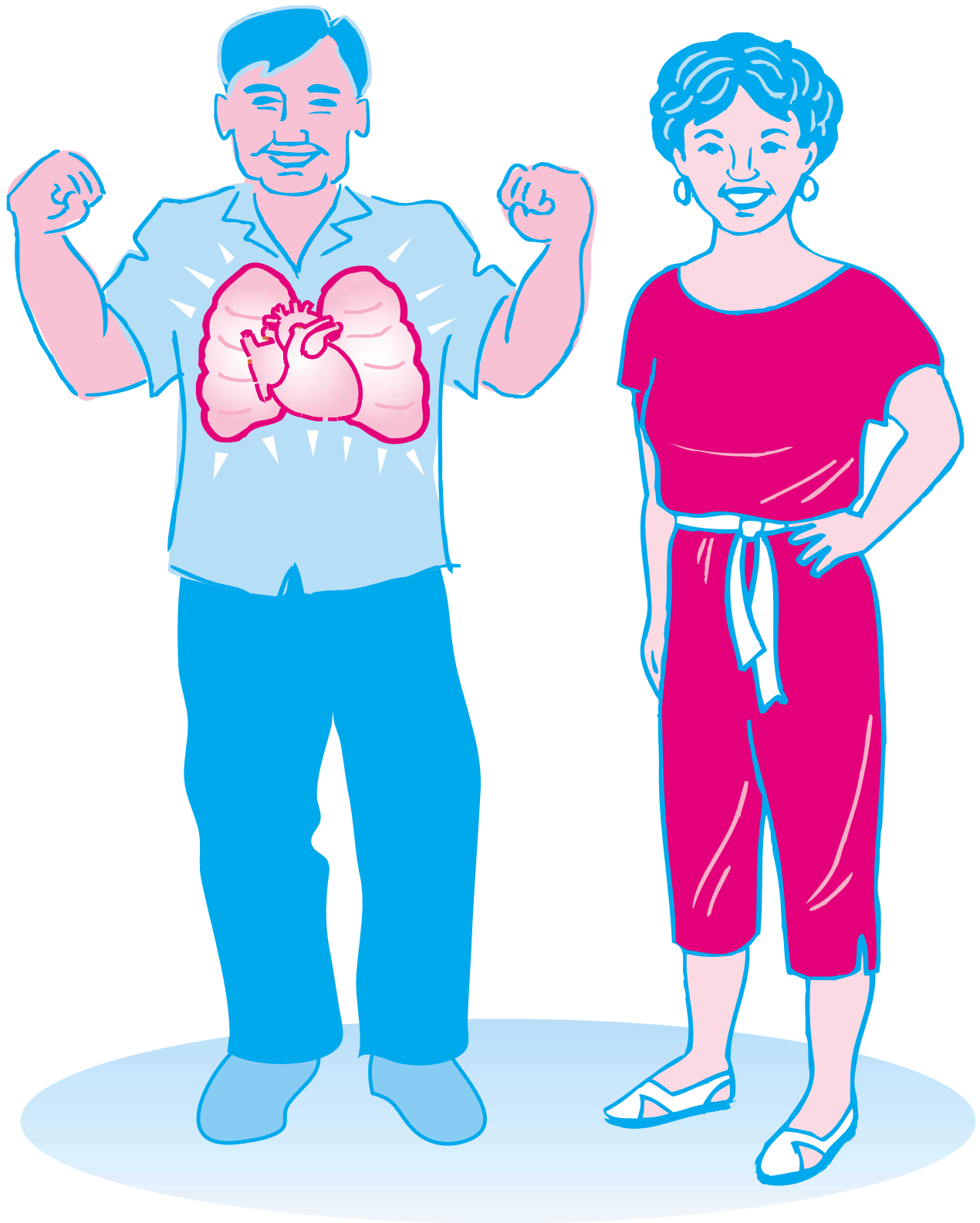
How do you think physical activity can help you?

Say:

Physical activity can:

- Strengthen your heart and lungs
- Help you feel better about yourself
- Lower your stress
- Help you sleep better
- Give you more energy





picture card 2.1

Dibujo educativo 2-2

Diga:

La actividad física:

- Le ayuda a bajar la presión arterial
- Le ayuda a bajar el colesterol de la sangre
- Le ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes

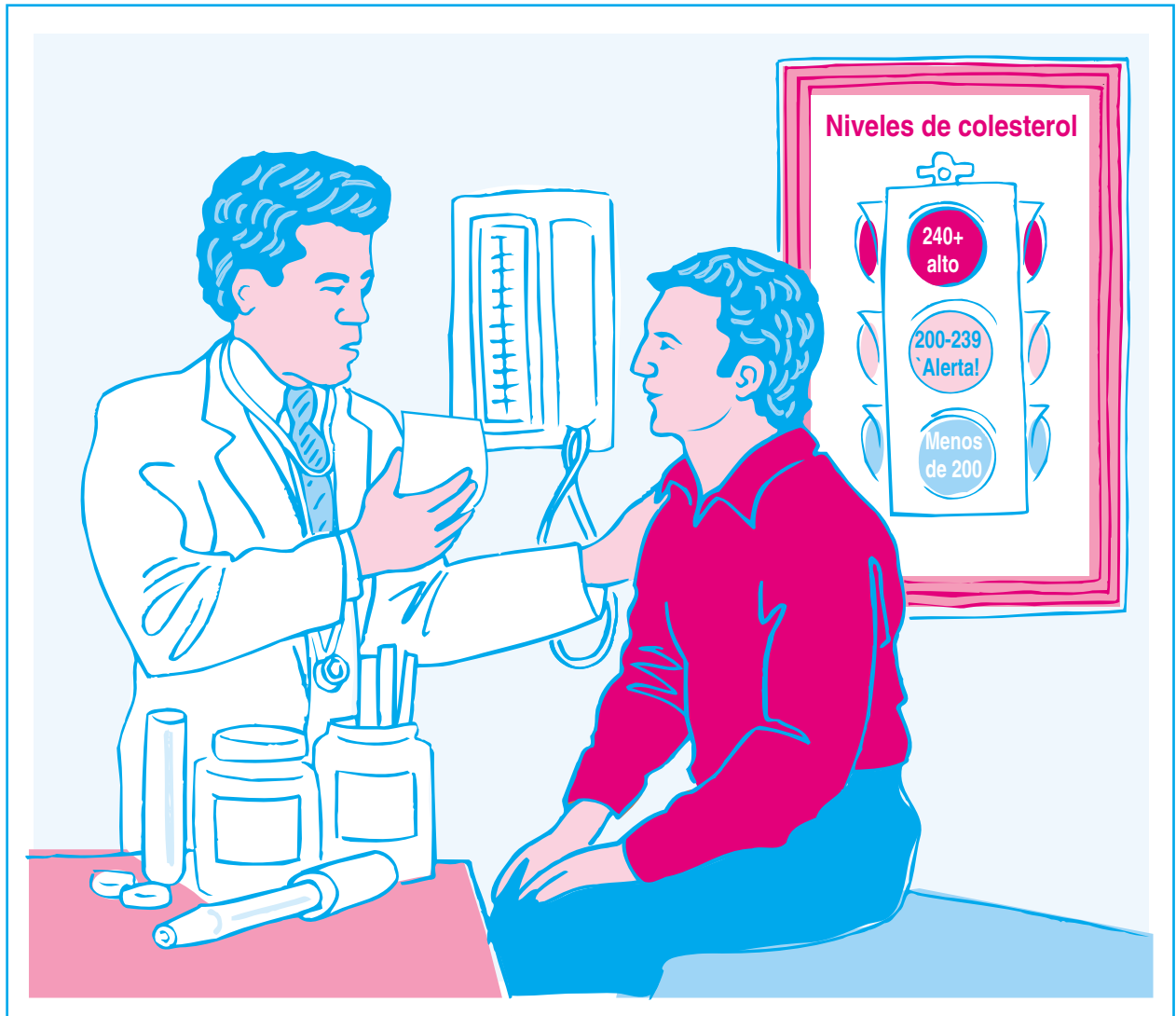
Picture Card 2-2

Say:

Physical activity can:

- Help you lower your blood pressure.
- Help you lower your blood cholesterol.
- Help you lower your chance for diabetes.





picture card 2.2

Dibujo educativo 2-3

Diga:

La actividad física le ayuda a:

- Perder el exceso de peso
- Controlar el apetito
- Controlar la ansiedad y la depresión
- Afrontar mejor la tensión

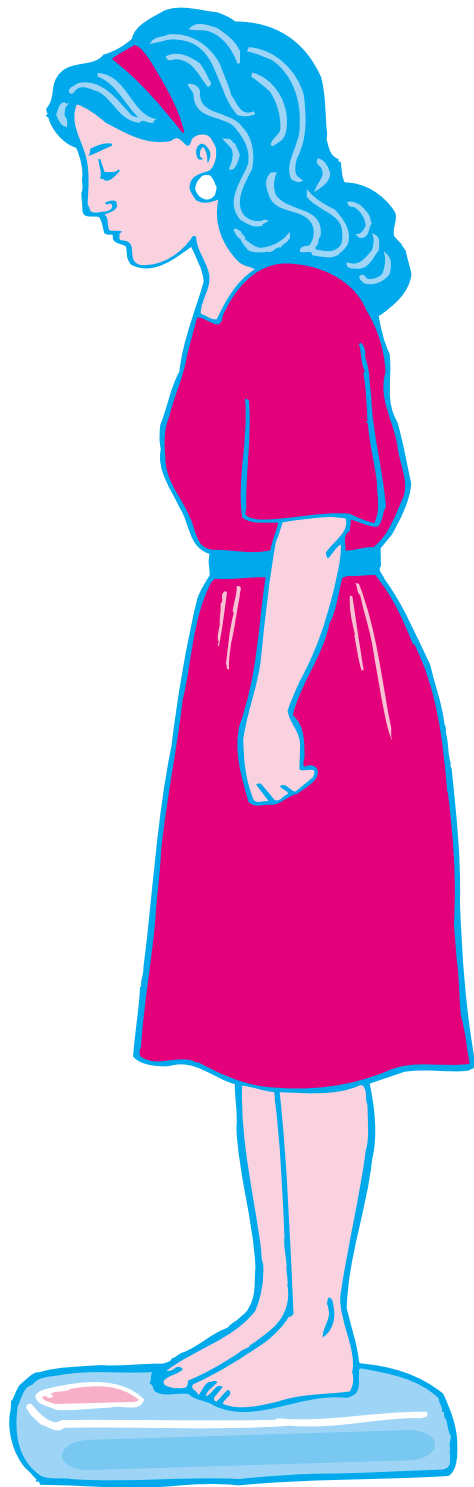
Picture Card 2-3

Say:

Physical activity may help you:

- Lose excess weight
- Control your appetite
- Control anxiety and depression
- Deal better with stress





picture card 2.3

Dibujo educativo 2-4

Diga:

Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez quieran comenzar con actividades como estas:

- Caminar
- Subir escaleras
- Bailar

Otras actividades:

- Rastrillar hojas
- Pasar la aspiradora
- Trabajar en el jardín
- Jugar boliche

Picture Card 2-4

Say:

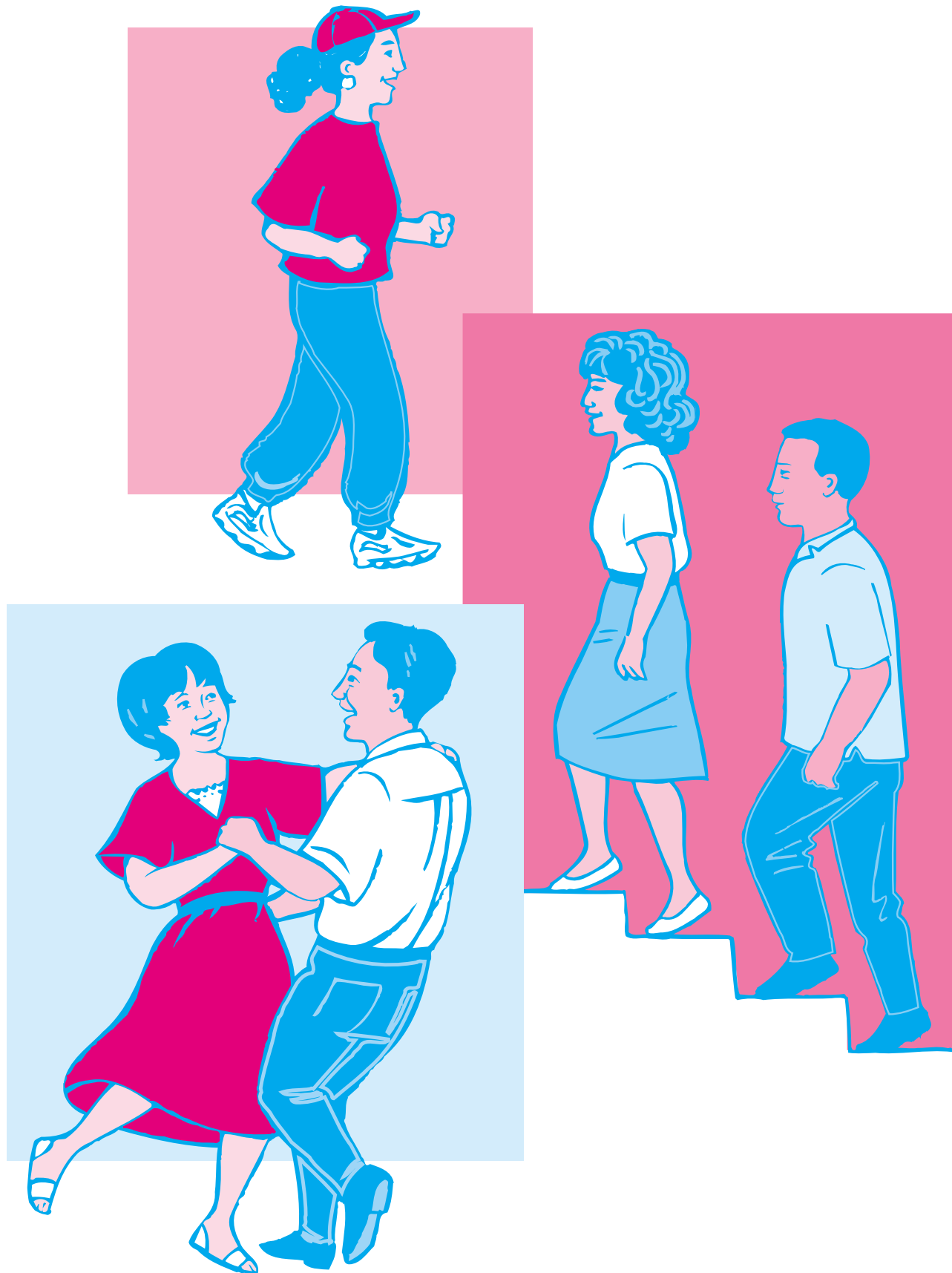
You may want to start with activities like these:

- walking
- climbing stairs
- dancing

Other activities include:

- raking leaves
- vacuuming
- gardening
- bowling





picture card 2.4

Dibujo educativo 2-5

Diga:

Después de un tiempo, podrán hacer aún más ejercicio. Algunos de las actividades que les pueden gustar son:

- Jugar al fútbol, básquetbol, béisbol
- Correr
- Hacer ejercicios aeróbicos o gimnasia (calestenia)

Otras actividades:

- Nadar
- Andar en bicicleta
- Saltar a la cuerda
- Patinar

Picture Card 2-5

Say:

After a while you will be able to do even more. Activities you might enjoy include:

- playing soccer, basketball, or baseball
- running or jogging
- doing aerobics or floor exercises

Other activities include:

- swimming
- bicycling
- jumping rope
- skating





Dibujo educativo 2-6

Diga:

Si usted no puede dedicar al ejercicio 30 minutos a la vez, divida la actividad en períodos de 10 minutos o más, que sumados den un total de 30 minutos por día.

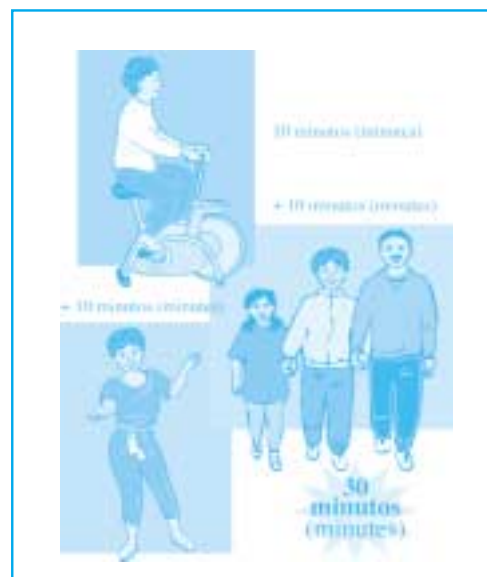
- Use una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo.
- Haga una caminata por 10 minutos con su familia después del trabajo.
- El mismo día, más tarde, haga ejercicios aeróbicos por 10 minutos más.

Picture Card 2-6

Say:

If you can't set aside 30 minutes at one time to be active, you can break your activity into shorter periods of 10 minutes or more. Just make sure it adds up to at least 30 minutes each day. Here is an example:

- Use your stationary bike for 10 minutes before you go to work.
- Take a 10 minute walk with your family after work.
- Do aerobic exercises for 10 minutes later in the day.

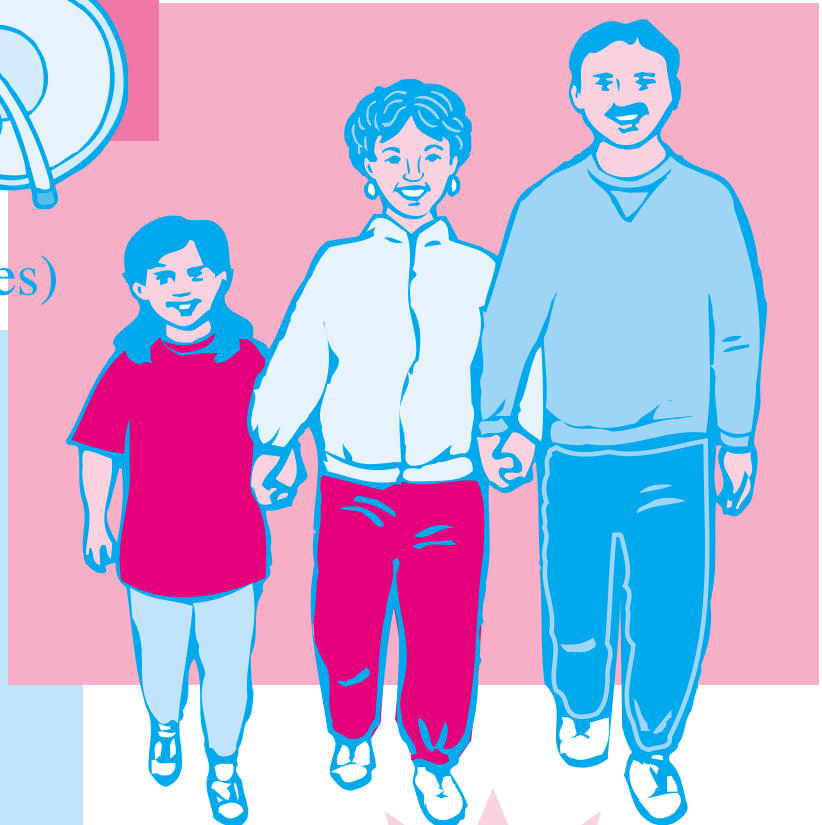




10 minutos (minutes)

+ 10 minutos (minutes)

+ 10 minutos (minutes)



30
minutos
(minutes)