

## **Manténgase en movimiento<sup>1</sup>**

- Planifique tiempo para hacer ejercicio u otras actividades físicas divertidas (de lo contrario, es posible que no las haga).
- Hay un sinnúmero de recursos para hacer ejercicios de forma virtual que son libres de costo. Descargue aplicaciones de acondicionamiento o “fitness” libres de costo en su smartphone o tableta, o visite YouTube y busque su entrenamiento favorito: yoga, entrenamiento de fuerza, baile, pilates, caminar, entrenamiento en intervalos de alta intensidad, o kickboxing. Varios centros de acondicionamiento y entrenadores están ofreciendo entrenamientos transmitidos en vivo en Instagram que proveen una experiencia a tiempo real que ayudan a mejorar las conexiones sociales.
- Anime a la familia o a usted mismo/a a caminar en el vecindario cuando el clima lo permita, y practique distanciamiento social (al menos 6 pies (1.5 metros) de distancia de otras personas que están afuera). El aire fresco combinado con la actividad aeróbica moderada puede ayudar a despejar la mente, aumentar los niveles de energía, reducir la presión arterial, mejorar la digestión, y reducir el estrés. Caminar o correr en un día soleado de primavera no solo es agradable, sino que también puede aumentar sus niveles de vitamina D.
- Piense de forma creativa: para hacer ejercicio no tiene que seguir un video o ir a correr. Aprenda a moverse de una forma creativa dentro de la casa durante el día, aún cuando tenga un espacio limitado para moverse.

---

<sup>1</sup> <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/27/seguridad-de-los-alimentos-nutricion-y-bienestar-durante-covid-19/>

## **Respire, descanse y duerma**

- En medio de los múltiples factores estresantes del día (ya sea un factor nuevo o uno aumentado), asegúrese de tomar tiempo para descansar y practicar la respiración consciente. No tiene que ser larga, incluso unas pocas respiraciones pueden ayudar. Si desea un poco de orientación, intente este breve ejercicio de respiración consciente con la Dra. Lilian Cheung.
- Mantenga un itinerario para dormir. Trate de despertarse y acostarse al mismo tiempo. Nuestro reloj corporal, o ritmo circadiano, regula las sensaciones de somnolencia y de estar despiertos cada día. Tener un horario de sueño consistente mantiene el ritmo circadiano en equilibrio para que podamos entrar en un sueño más profundo y de descanso. Esto a su vez ayuda a regular el apetito y el estado de ánimo.