

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-30 04/2010

¡A moverse con ritmo, mamá! (DV0235)

Clase para tomar en casa (Necesitará una máquina para ver DVD)



¡A moverse con ritmo, mamá!

Bienvenida a la clase para tomar en casa *¡A moverse con ritmo, mamá!* Esta clase se concentra en la actividad física. Acompaña al DVD que le dieron en la oficina de WIC llamado *¡A moverse con ritmo, mamá!*

Para recibir crédito por tomar esta clase, siga estos pasos:

1. Lea la información anexa.
2. Vea el DVD *¡A moverse con ritmo, mamá!* y participe en la sección de hacer ejercicio.
3. Llene el cuestionario adjunto antes de su próxima cita de WIC.
4. Devuelva el cuestionario al personal de WIC cuando vaya a su próxima cita.

Cuidar de su bebé es una parte importante de su vida en estos momentos. Pero no se olvide de USTED. Para ser la mejor mamá posible, tiene que cuidar de sí misma. Esto significa comer alimentos sanos, tomarse tiempo para hacer cosas para usted y ser físicamente activa.

Marque con un círculo una o más de las razones por las cuales la actividad física es importante para usted:

- Le ayuda a bajar de peso.
- Le ayuda a sentirse mejor consigo misma.
- Quema calorías.
- Es buena para el corazón y la presión arterial.
- Le ayuda a ser más flexible. Le da más fuerza.
- Reduce el estrés.
- Otra: _____



¡Mueva el cuerpo!

La actividad física no tiene que ser correr, nadar o ir al gimnasio. Cosas como caminar a la tienda, pasear al perro o bailar al ritmo del radio también forman parte de un estilo de vida activo.

Anote dos actividades físicas que le gusta hacer por lo menos varias veces a la semana.

O dos actividades que le gustaría empezar a hacer varias veces a la semana.

1. _____
2. _____



¡Trate de ser activa todos los días!

Lo mejor es estar activa un total de 20 a 30 minutos cada día o casi todos los días. ¡Camine, trote, brinque, baile y disfrute siendo activa!

Pregunta: ¿Es activa la mayoría de los días?

Sí No

Si contesta "Sí", ¡muy bien! ¡Siga así!

Si contesta "No", vea el gráfico "Rompebarreras" en las siguientes dos páginas. El gráfico tiene algunas de las razones por las cuales las mujeres no son tan activas como quisieran. Marque todas las casillas en las que vea una barrera que le afecta. ¡Luego lea los consejos para "romper" esas barreras y añada más actividad a su vida diaria!

Rompebarreras

Este gráfico tiene algunas de las razones por las cuales las mamás no son tan activas como quisieran. Marque todas las casillas en las que vea una barrera que le afecta y luego lea los consejos para “romper” esas barreras. Marque todos los consejos que le parezcan útiles y empiece a añadir más actividad a su vida diaria.

Barrera	Consejos para romper las barreras
<input type="checkbox"/> “No tengo suficiente energía”.	<p>Puede ser difícil empezar, pero una vez que empiece a ser más activa, dormirá mejor, se sentirá mejor y tendrá una actitud más positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¡Así que hágalo de una vez! Deje de decir “Empezaré la próxima semana”. • Sea activa al principio del día, cuando tiene más energía.
<input type="checkbox"/> “¡No tengo suficiente tiempo!”	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale a sus familiares que le ayuden con las tareas diarias. Pídale a alguien que le cuide a su bebé mientras usted hace ejercicio. • Sea activa al principio del día por si más adelante surgen imprevistos y tiene que cambiar sus planes. • Haga actividades pequeñas, como subir y bajar escaleras; ir a la tienda caminando. • Haga abdominales, saltos de tijera o marche o trote sin avanzar mientras mira televisión. O en lugar de mirar su show en la tele, haga ejercicio con un DVD como el de “¡A moverse con ritmo, mamá!” • En vez de sentarse a hablar por teléfono, ¡camine con una amiga y hable con ella en persona! • Haga una “cita semanal para hacer ejercicio” con una amiga. Así será más difícil cancelar porque ya tiene planes con alguien.

<input type="checkbox"/> “No tengo a nadie que me cuide a los niños”.	<ul style="list-style-type: none"> • Sea activa con sus hijos. Ponga al bebé en la carriola cuando salga a caminar o monte en bicicleta con sus hijos. • Dé vueltas caminando alrededor del jardín de juego para niños. • Haga ejercicio con su bebé cuando vea su nuevo DVD “¡A moverse con ritmo, mamá!”
<input type="checkbox"/> “Mi vecindario no es seguro”.	<ul style="list-style-type: none"> • Camine, trote o monte en bicicleta siempre acompañada de alguien y solo durante el día. Si tiene un celular, llévelo siempre. • Sea activa en la casa: Vea ¡A moverse con ritmo, mamá! y saque prestados otros videos de la biblioteca. ¡O baile, salte la cuerda y mueva el cuerpo!
<input type="checkbox"/> “No tengo suficiente dinero para hacerme miembro de un gimnasio”.	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Camine, camine, camine! ¡Recuerde, mover el cuerpo es gratis! • Sea activa en la casa: Pruebe su DVD ¡A moverse con ritmo, mamá! y saque prestados otros videos de acondicionamiento físico de la biblioteca. ¡O prenda el radio y trote sin avanzar, salte la cuerda o baile! • Entérese sobre programas locales y centros recreativos. Algunos gimnasios ofrecen cuotas más baratas o tienen programas de voluntarios a cambio de membresías. Las albercas públicas tienen carriles para nadar. • En las ventas de garaje o las tiendas de cosas usadas hay buenas oportunidades para comprar videos y equipo para hacer acondicionamiento.
<input type="checkbox"/> “Hacer ejercicio es aburrido”.	<ul style="list-style-type: none"> • Haga algo que no haya hecho nunca. • Haga ejercicio con alguien: sus hijos, amigos, familiares o el perro. Júntese con otras mamás de su vecindario y vayan a caminar en grupo. • Haga un poco de todo. Camine un día, mire el DVD al día siguiente y al otro día baile. • Al caminar, escuche el radio o un libro en audio.

<input type="checkbox"/> “No sé si mi cuerpo está listo”.	<ul style="list-style-type: none"> • Si le preocupa, hable con su doctor antes de empezar. La mayoría de las mujeres están listas para ser más activas unas 6 semanas después de dar a luz. • Si tiene una lesión, hable con su doctor sobre la actividad física. Caminar o nadar usualmente son buenas opciones. • Empiece despacio y vaya aumentando la actividad poco a poco. Aunque haya sido una persona activa antes de tener a su bebé, no intente empezar al mismo ritmo de antes. • Si amamanta a su bebé, use un brasiér para hacer deportes que tenga un buen sostén. • Haga siempre un poco de calentamiento como caminar despacio. Así empezará a calentar los músculos. Cuando haya terminado, haga un poco de enfriamiento y estiramientos. No rebote al hacer estiramientos. Mantenga cada estiramiento durante 20-30 segundos. • Tome mucha agua, especialmente si amamanta.
<input type="checkbox"/> “No puedo seguir el plan”.	<p>Primero, felicítese por haber empezado. Luego, averigüe por qué no está siguiendo su plan. Hable con el nutricionista de WIC para que la oriente un poco.</p>

¡Empiece a moverse, ahora mismo!

Ahora vea una sección de su DVD ¡A moverse con ritmo, mamá! Tenga en cuenta que el DVD tiene una sesión de ejercicios de 10 minutos, una de 20 minutos, otra de 30 minutos y una sección sobre yoga. Los programas de 20 y 30 minutos también tienen ejercicios que usted puede hacer con su bebé.

Y recuerde, para cuidar de su bebé, es importante cuidar de sí misma. Y ser físicamente activa es una parte importante de cuidar de SÍ MISMA.



Llene el cuestionario de la clase para tomar en casa en la

siguiente página. Esperamos que haya disfrutado esta clase y que haya hecho planes para ser más activa. No olvide llenar el cuestionario sobre esta clase y devolverlo en su próxima cita de WIC. ¡Gracias!

¡A moverse con ritmo, mamá!





Cuestionario de la clase para tomar en casa, SP-000-30

Por favor, devuelva el cuestionario cuando vaya a su próxima cita de WIC para que le den crédito por esta clase. Puede quedarse con el DVD **¡A moverse con ritmo, mamá!**

Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre la clase para tomar en casa.

1. ¿Qué edad tiene su bebé? _____.
2. ¿Cómo describiría su nivel de actividad física antes de tomar esta clase para tomar en casa?
 - _____ no era nada activa
 - _____ era un poco activa, pero no mucho (menos de una vez a la semana)
 - _____ era algo activa (de 1 a 3 veces a la semana)
 - _____ era muy activa (por lo menos 4 veces a la semana)
3. Anote una razón por la cual ser físicamente activa es importante para usted:

4. Escriba dos actividades que piensa hacer durante el próximo mes y la frecuencia con que piensa hacerlas.
 1. Actividad: _____ con qué frecuencia: _____
 2. Actividad: _____ con qué frecuencia: _____
5. Comparado con otros videos de ejercicios que usted ha visto, por favor, marque con un círculo cómo calificaría a **¡A moverse con ritmo, mamá!** (1 estrella = "Malo", 4 estrellas = "¡Excelente!")

			
1	2	3	4
Malo	Más o menos	Bueno	¡Excelente!
6. Marque las secciones del DVD que vio:
_____ 10 minutos _____ 20 minutos _____ 30 minutos _____ Yoga _____ Extras
7. ¿Con qué frecuencia cree que usará el DVD, **¡A moverse con ritmo, mamá!**?
_____ 0 veces _____ una vez al mes _____ algunas veces al mes _____ por lo menos una vez a la semana o más
8. ¿Cree que WIC debería ofrecer más programas como este? _____ sí _____ no
9. ¿Tiene algún otro comentario sobre la clase para tomar en casa o el DVD **¡A moverse con ritmo, mamá!**?

¡Gracias por participar!