

## COMUNICADO COVID-19

#QuédateEnCasa  
#YoEntrenoEnCasa



RECOMENDACIONES PARA  
SEGUIR MANTENIENDO ESTILOS  
DE VIDA ACTIVOS DURANTE EL  
ESTADO DE ALARMA

#YoMeMuevoEnCasa  
#YoEntrenoEnCasa



# Evita el sedentarismo

**¡EVITA PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO!**  
El teletrabajo y el hecho de no poder asistir a los centros educativos y deportivos, puede aumentar el tiempo sedentario, siendo por tanto necesario incluir en nuestro día a día acciones conscientes para evitarlo.

## ¿cómo?

# Aumenta tu actividad física

**LUCHA CONTRA LA INACTIVIDAD FÍSICA**  
Aunque pensemos que es complicado, se puede continuar haciendo actividad y/o ejercicio físico en casa, intentando cumplir con las recomendaciones a nivel internacional (OMS...).

## ¿cómo?



Ponte una alarma y realizar algún desplazamiento por casa.



Incluye momentos en los que trabajes de pie.



Rutinas periódicas para "romper" el sedentarismo.



**¡Muévete! No pienses que esto en casa es imposible, ¡se puede!**

Puedes realizar actividad física con muchas de las cosas que tenemos en casa, para lo cual se recomienda acudir a publicaciones de personas colegiadas, donde encontrarás propuestas de todos los niveles con o sin materiales, de fuerza, de coordinación... ¡Haz tus retos!



**¡Este puede ser un gran momento para hacer ejercicio de fuerza!**

Puedes realizar actividad física con muchas de las cosas que tenemos en casa, para lo cual se recomienda acudir a publicaciones de personas colegiadas, donde encontrarás propuestas de todos los niveles con o sin materiales, de fuerza, de coordinación... ¡Haz tus retos!

## ¡REDUCIR EL TIEMPO DE PANTALLA!



**MENORES DE 2 AÑOS**  
No deben pasar tiempo delante de la pantalla.



**ENTRE 2 Y 4 AÑOS**  
No deben hacerlo más de una hora seguida.



**EL RESTO DE LA POBLACIÓN**  
Reducir al máximo, no superando las 2 horas seguidas



Es un momento perfecto para realizar ejercicio físico en familia



Con menores puedes realizar juegos y actividades: pon música y baila, diviértete jugando en movimiento, propón retos de equilibrio por tiempo, etc.



Procura que el tiempo de videojuegos sea activo, con juegos que impliquen movimiento.