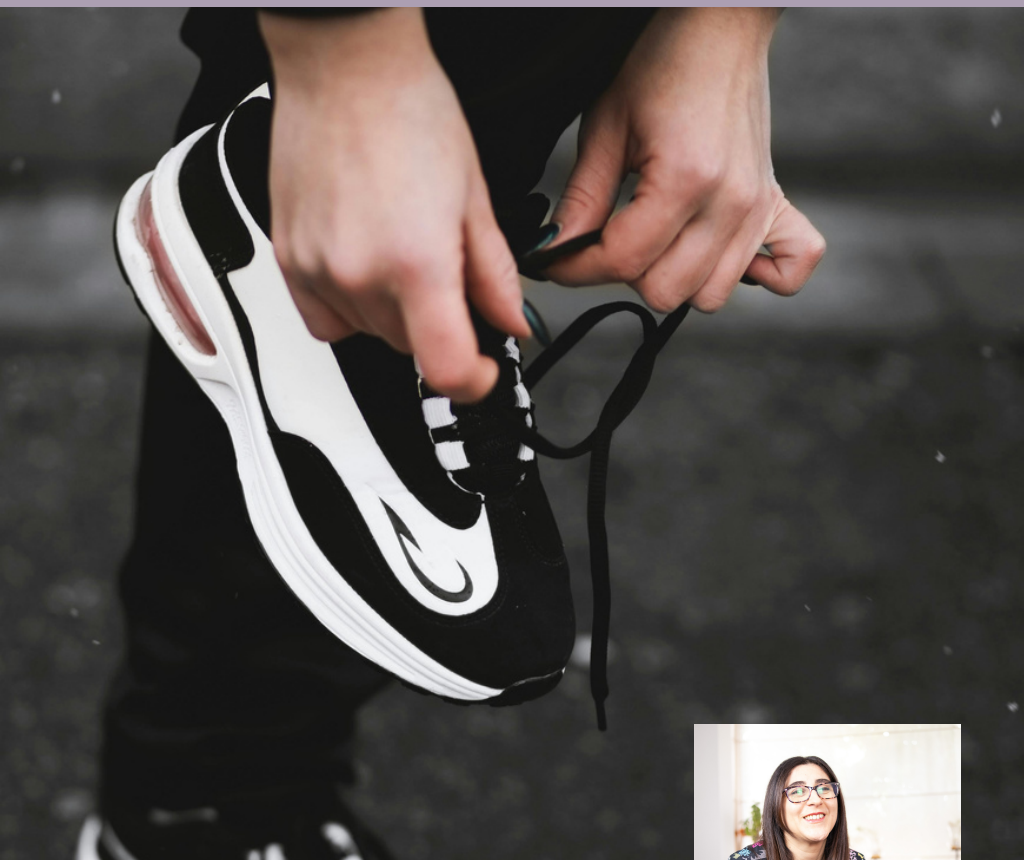


Muévete a tu manera:

IDEAS SIMPLES PARA INTEGRAR EL
MOVIMIENTO EN TU DÍA



Rocío Contreras

LAROCIOKINESIOLOGA.COM



INTRODUCCIÓN

"Este recurso no es una lista de reglas ni un deber. Es una guía para inspirarte a moverte de formas que te hagan sentir bien. Escucha tu cuerpo, elige lo que más te guste y recuerda que cada movimiento cuenta. ¡Adáptalo a ti! "

Esta guía no es para **"ponerte en forma"**.
Es para recordarte que moverte puede ser:

Gratis: no necesitas equipos caros.

Un juego: como cuando eras niña y corrías sin pensar en cómo te veías.

Una forma de cuidado: no un castigo.

Breve: 5 minutos cuentan.

Tuyo: sin compararte, sin obligaciones.



Ideas de movimiento

1. Cuando necesitas suavidad:

- Estiramientos suaves en cama o sofá.
- Rotaciones lentas de cuello y hombros mientras estás sentada.
- Respiraciones profundas con movimientos de brazos (subir y bajar lentamente).
- Ejercicios de flexibilidad o posiciones de relajación (ejemplo: postura del niño).

2. Para activarte un poco:

- Camina durante 10–15 minutos escuchando música o un pódcast.
- Hacer una pausa activa: suba y baje escaleras durante 5 minutos.
- Baila tu canción favorita en la sala.
- Juega con tu mascota o con tus hijos.

3. Cuando sientes ganas de moverte más:

- Serie cortas de ejercicios funcionales: sentadillas, planchas o saltos.
- Practica un deporte que disfrutes: trote, natación o bicicleta.
- Prueba una clase online de baile: zumba o danza moderna.
- Sal a correr o haz caminatas rápidas al aire libre.

4. Cuando el tiempo o el dinero escasean:

• En casa:

Sube y baja las escaleras de tu edificio 3 veces, o camina alrededor de tu casa.

Usa botellas de agua como pesas o haz sentadillas mientras cueces fideos.

Baila una canción favorita.

• En el trabajo:

Estira piernas y brazos en tu hora de almuerzo.

Camina 10 minutos hasta la plaza más cercana.

Si cargas bolsas del mercado, flexiona rodillas al agacharte.



SECCIONES EXTRAS

1. Adaptaciones:

Si alguna actividad no se siente bien para ti, está bien. Puedes modificarla o probar otra cosa. El movimiento es tuyo y debe adaptarse a ti, no al revés.

2. Consejos prácticos:

- Usa ropa cómoda.
- Empieza con solo 5-10 minutos.
- Elige un espacio donde te sientas segura y tranquila.

3. Nota profesional:

Si tienes alguna condición de salud específica o dudas sobre cómo empezar, considera consultar con una profesional capacitada. Ellas pueden ayudarte a crear un plan que sea seguro, efectivo y alineado con tus necesidades.

4. El movimiento no solo se ve así

"Hacer el aseo, cargar a tu nieta, o jardinear también fortalecen tu cuerpo. ¡No necesitas un gimnasio para estar activa!" El que las tareas domésticas y los trabajos de cuidado no se consideren actividad física es un sesgo de género.



*"El movimiento es un regalo que le damos a nuestro cuerpo, no un castigo.
Encuentra lo que te haga sentir bien y disfruta el proceso."*