



¿Cómo te mueves tú?

Después de tener un bebé puede ser difícil reanudar la actividad física. Pero, ¿sabías que la actividad física puede ayudarte **a sentirte mejor** de inmediato?



Mejora el estado de ánimo



Mejora la capacidad de concentración



Reduce el estrés



Te ayuda a sentirte menos cansada

Y cuando te mantienes activa es más fácil seguir el ritmo de un bebé en crecimiento.

Vuélvete más activa y comienza a sentirte mejor hoy mismo.

¿Cuánta actividad necesito?

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta.



¿Eso es más de lo que puedes hacer en este momento? **Comienza apenas con 5 minutos.** ¡Todo se va sumando! Concéntrate hoy en hacer un poco más de actividad que la que hiciste ayer.

¿Te gustan las actividades más intensas, como correr? Puedes reanudarlas. Solo tienes que comenzar despacio y aumentarlas gradualmente con el tiempo.

¿Qué cuenta como actividad física?

¡Cualquier cosa que te haga mover!



Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas.



Incluso las actividades que no parecen ejercicio.

Reconoce tus propios méritos. Es posible que seas más activa de lo que pensabas.

Escucha las señales de tu cuerpo.

Es posible que la actividad física te parezca diferente después de tener al bebé. Si te sientes incómoda haciendo una actividad, ¡ensaya otra! Si no sabes bien cómo comenzar, camina un poco más todos los días. Caminar es fácil, no es peligroso y puedes hacerlo casi en todas partes.



¿Tienes más preguntas? Habla con el médico.



Los chequeos médicos son excelentes para hablar de la actividad física. Puedes hacer estas preguntas:

- ¿Qué actividades me recomendaría?
- ¿Debo evitar alguna actividad?
- ¿Qué debo hacer si la actividad física me hace sentir incómoda?

Da el primer paso. Vuélvete un poco más activa cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí verás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad.

health.gov/espanol/MoveYourWay/Activity-Planner

