Go4Life®

Ideas cotidianas para un buen acondicionamiento físico
del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en el NIH
www.nia.nih.gov/Go4Life

¡Saque una buena calificación por motivar a otros!

En ocasiones todos podemos usar un porrista, alguien que nos motive, inspire o inclusive celebre el llegar a ciertas metas. Motivar a un amigo o a un familiar que quiere ser más activo físicamente puede ser una gran manera de mostrar su apoyo y es algo fácil de hacer. A continuación algunos consejos.

Mente abierta y escuche.

- Para algunos, ser físicamente activo es un gran cambio. Aplauda ese primer paso y continúe apoyando la decisión de ser activo.
- Escuche cuáles son los problemas, busque soluciones, ofrezca una palmada en el hombro y celebre el progreso.

Ayude a realizarlo.

- Acompañe a un amigo a ir de compras, para zapatos nuevos, ropa de ejercicios o a participar en una nueva clase de ejercicios.
- Ofrézcase como voluntario para hacer una tarea del hogar, y así, su amigo tendrá tiempo para ir a un juego semanal de baloncesto.

Disfrute con ellos.

- Caminar juntos es una manera estupenda de estar en forma y ponerse al día con un amigo.
- Haga actividades ideales para dos, tales como clases de baile o partidas dobles de tenis.
- Invite a su amigo a juegos semanales de ping-pong.

Apoye si hay una interrupción.

- Viajes, enfermedades y compromisos de trabajo pueden interrumpir su rutina de ejercicios físicos. Trabajen juntos para que puedan encontrar maneras de retomar las actividades lo más pronto posible.

Cosas que debe evitar:

- No presione demasiado. Cada uno tiene que comenzar a un ritmo con el que se sienta cómodo, y avanzar desde ese punto.
- No critique. Comentarios negativos sobre la apariencia o el rendimiento pueden rápidamente poner en riesgo los esfuerzos de ser activo.

Un pequeño consejo

Haga un trato o acuerdo con un amigo para permanecer físicamente activos. Eso ayudará a los dos a cumplir sus metas.

VISITE
www.nia.nih.gov/Go4Life

- **Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.**
- **Imprima convenientes materiales.**
- **Ordene un DVD o una guía de ejercicios.**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departmento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.