

Share:    

ESPAÑOL

Algunas maneras divertidas para que los adultos mayores se mantengan físicamente activos

[English](#)

En esta página:

- [Actividades familiares para ayudarle a hacer ejercicio](#)
- [¡Manténgase físicamente activo sin gastar un centavo!](#)
- [Encuentre maneras de mantenerse activo en las cuatro estaciones del año](#)

Hay muchas maneras divertidas y sencillas de incluir el ejercicio en su rutina diaria. Encuentre ideas de actividades para hacer con su familia y formas de mantenerse activo durante las cuatro estaciones del año.

Actividades familiares para ayudarle a hacer ejercicio

Hacer actividad física con su familia es una excelente manera de mantenerse saludable y hacer del ejercicio algo divertido. Ya sea que practique deportes de equipo con toda la familia o camine a paso ligero con su cónyuge, hijo o nieto, será recompensado con una mejor salud y el tiempo que pasarán juntos.

Aquí le damos algunas ideas para actividades que puede hacer con sus nietos:

Bebés y niños pequeños

- Llévalos a pasear en el cochecito de bebé y a paseos en su bicicleta. No olviden sus cascos.
- Jueguen algo que haga mover el cuerpo como bailar, las escondidas o a imitar animales.
- Inscribase en clases de yoga o de ejercicios para bebés.

- Pruebe las clases de natación para bebés.

Niños de edad escolar

- Caminen al parque y empújelos en el columpio.
- Salten juntos la cuerda.
- Construyan un fuerte, adentro o afuera.
- Jueguen a atrapar o patear una pelota, o al baloncesto o fútbol.
- Vayan a nadar o andar en bicicleta juntos.
- ¡Jueguen juntos un videojuego de ejercicios y vean quién gana!

Adolescentes y adultos jóvenes

- [Participe en actividades](#) que les interesen. Pruebe el senderismo, el patinaje o el tenis.
- Practique golf o natación. Hagan juntos actividades físicas que requieran dos personas, como tenis o ping pong.
- Pídeles que le ayuden en el jardín o en tareas del hogar que sean más pesadas.



Busque [Muévete a tu Manera: Consejos para aumentar la actividad física en familia](#) en YouTube para obtener más consejos sobre cómo mantenerse activo con su familia.

¡Manténgase físicamente activo sin gastar un centavo!

No es necesario gastar una fortuna para hacer actividad física. De hecho, hay muchas maneras de estar activo sin gastar dinero. Además de un par de [zapatos cómodos para caminar](#), no necesita equipo especial para hacer ejercicio. Aquí le damos algunas ideas para ayudarlo a ser activo de forma gratuita:

- Haga sus propias pesas con artículos domésticos como latas de sopa o botellas de agua.
- Pruebe las clases de ejercicios de demostración gratuitas en su gimnasio o centro local para personas mayores.
- Vaya de excursión a un parque.
- Participe en carreras o caminatas divertidas patrocinadas por la comunidad.
- El trabajo en el jardín, como rastrillar, cavar y plantar, puede mantenerlo activo.
- Asegúrese de [beber agua](#) o jugo después del ejercicio.

Encuentre maneras de mantenerse activo en las cuatro estaciones del año

Para [mantenerse motivado](#) y evitar el aburrimiento, use su imaginación cuando planea su actividad física y pruebe nuevas formas de ejercicio. El cambio de estaciones es un momento excelente para ser creativo sobre su rutina de ejercicios y probar algo nuevo. Hay muchas maneras de estar activo durante todo el año.

Invierno

- Cuando sus nietos visiten, salgan y juntos hagan un muñeco de nieve o vayan a patinar sobre hielo.
- Cuando baja la temperatura al aire libre, únase a un grupo de caminata en un centro comercial.
- Comience el nuevo año probando un gimnasio; muchos ofrecen ofertas especiales para cumplir con las resoluciones del Año Nuevo.
- Dese un regalo de San Valentín con clases de baile, como salsa, tango o danza del vientre. ¡Estas actividades son buenas para el corazón!

Primavera

- A medida que las temperaturas comienzan a subir, prepare su jardín para la primavera y el verano. El levantamiento y la flexión que hace cuando trabaja en el jardín son excelentes para mejorar la fuerza y la flexibilidad.
- Un paseo en bicicleta es una gran manera de disfrutar de las temperaturas más cálidas.
- ¡Cualquier cosa puede ser divertida si lo hace con música animada! Esto incluye la limpieza de primavera.
- Desarrolle su resistencia y fuerza con un paseo en bicicleta durante el Mes Nacional de la Bicicleta (en mayo). ¡Recuerde ponerse el casco!



[Lea y comparta esta infografía](#) para saber cómo hacer ejercicio cuando hace frío.

Verano

- Nade o tome una clase de gimnasia acuática. Ambos son refrescantes una vez que el clima se vuelve caliente.
- Caminar en el centro comercial es una forma genial de combatir el calor.
- Ahora que los nietos están de vacaciones escolares de verano, pídales que le enseñen su deporte o actividad física preferida.

- Celebre la Semana Nacional de los Bolos (boliche) la primera semana de agosto. Reúna a amigos y familiares y desafíense unos a otros en un torneo amistoso.

Otoño

- Si ha escuchado acerca de los beneficios del yoga, pero aún no lo ha probado, septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga, un buen momento para buscar eventos especiales y clases de prueba para principiantes.
- A medida que el clima comience a enfriarse, únase a una liga de deportes bajo techo, como baloncesto, balonmano o bolos.
- El otoño ofrece grandes oportunidades para la actividad física. Puede dar largos paseos para ver los hermosos colores de las hojas y una vez que se hayan caído, rastrillar es un buen ejercicio.
- Si tiene que hacer compras navideñas o de otras festividades, aproveche para caminar todo el centro comercial cada vez que vaya.

Consejo fácil

¡Hágale seguimiento a sus actividades diarias con esta hoja de trabajo!

[Haga clic aquí para descargar el PDF](#) (102K).

También le podría interesar

- Registrar su progreso, crear su plan y encontrar otras [herramientas de seguimiento para ejercicios y actividades físicas](#)
- Leer sobre [cómo pueden las personas mayores comenzar a hacer ejercicio](#)
- Aprender sobre los [beneficios del ejercicio y la actividad física](#)

Para más información

Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP)

(Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud)

240-453-8280

odphpinfo@hhs.gov

<https://health.gov/>

MedlinePlus en español

NIH National Library of Medicine

(Biblioteca Nacional de Medicina)