

# SESIÓN 20: Manténgase activo(a) cuando está lejos de casa



## Enfoque de la sesión

Mantenerse activo(a) cuando está fuera de casa puede ayudarle a controlar su peso.

## En esta sesión hablaremos de:

- Algunos desafíos que podría confrontar cuando intente mantenerse activo(a) fuera de casa y maneras de confrontar estos retos

**¡También hará un nuevo plan de acción!**

## La historia de Chela

Chela sale a caminar con su vecina todas las mañanas. También monta su bicicleta estática después de cenar. Ella ha estado cumpliendo con su meta de hacer ejercicios a un ritmo moderado o más intenso por lo menos 175 minutos por semana.

Chela y su esposo quieren aprovechar el feriado de “Memorial Day” para visitar a unos viejos amigos, quienes viven a 6 horas de distancia manejando. Esto significa que pasarán mucho tiempo sentados. Durante ese viaje Chela sabe que no podrá montar bicicleta estática, y tampoco saldrá a caminar con su vecina con lo cual está preocupada que por esa semana ella no logrará alcanzar su objetivo semanal de actividad física

Chela encuentra maneras de mantenerse activa durante el viaje. En cada una de las paradas, ella hace ejercicios de estiramiento y camina un poco.

Chela les comenta a sus amigos de su objetivo de mantener una vida activa fuera de su casa y los invita a unirse a sus actividades.

Chela y su amiga Ana salen a caminar todos los días. Es una excelente manera de conocer el área que está visitando.

Su amiga Ana sugiere salir en canoa. Chela nunca ha navegado en canoa, pero lo intenta. ¡Y le encantó!

Chela no tiene problemas en alcanzar su objetivo de actividad física esa semana y le alegra saber que puede mantenerse activa fuera de casa.

**¿Qué dificultades afronta cuando quiere mantenerse activa(o) fuera de casa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cómo afrontar estas dificultades?

A veces puede resultar difícil mantenerse activo(a) fuera de casa. A continuación, le presentamos algunas dificultades que podría encontrar para lograr este objetivo y como puede afrontar estas situaciones. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras maneras de afrontar la situación". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD
Estoy demasiado ocupado(a) visitando lugares	<input type="checkbox"/> Recorra lugares de interés mientras se mantiene haciendo actividad física como: caminar, esquiar, nadar, andar en bicicleta, o remar	
Estoy visitando amigos o familia	<input type="checkbox"/> Cuénteles que está manteniéndose activo(a) para controlar tu peso. <input type="checkbox"/> Busque actividades que puedan hacer juntos	
Tengo que manejar una gran distancia para llegar a mi destino, lo cual significa que pasaré mucho tiempo sentado(a)	<input type="checkbox"/> Si es el pasajero, haga ejercicio levantando las pierna. <input type="checkbox"/> Si toma un tren, levántese y camine un poco <input type="checkbox"/> Si viaja en carro, tómese descansos para hacer ejercicio	
No conozco el lugar que estoy visitando y no sé por dónde puedo caminar	<input type="checkbox"/> La caminata puede ser una oportunidad para salir y conocer el área <input type="checkbox"/> Trace una ruta a pie y váyase a explorar <input type="checkbox"/> Pregunte a la gente local donde hay senderos para caminar <input type="checkbox"/> Busque en la computadora mapas e ideas de rutas para recorrer <input type="checkbox"/> Baje una aplicación de mapas en su teléfono inteligente <input type="checkbox"/> Camine dentro de un centro comercial local	

DIFICULTAD	MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERAS DE AFRONTAR LA DIFICULTAD
<p>No puedo ir a mi gimnasio o usar el equipo de ejercicios de mi casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Averigüe si hay un gimnasio cerca al cual pueda ir</li> <li><input type="checkbox"/> Hospédese en un hotel que tenga gimnasio o piscina</li> <li><input type="checkbox"/> Empaque su banda elástica de resistencia</li> <li><input type="checkbox"/> Alquile una bicicleta</li> <li><input type="checkbox"/> Haga actividades físicas que no requieran equipo de ejercicios como: caminar, bailar, subir escaleras, etc.</li> </ul>	
<p>Mi compañero(a) con el que hago ejercicio no está</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pídale a alguien que le acompañe a hacer ejercicio</li> <li><input type="checkbox"/> Manténgase activo(a) solo(a)</li> <li><input type="checkbox"/> Contacte a su compañero(a) de ejercicio para recibir apoyo</li> </ul>	