



Health Education Council quiere brindarle a su familia información para ayudarle a mantenerse feliz y saludable mientras se queda en casa.

Secciones:

**Para el Cuerpo, Para la Mente,
En la Cocina, Sólo por Diversión**

Para el Cuerpo

El **Sistema Inmunológico** es una parte del cuerpo que nos mantiene sanos y nos ayuda a mejorar cuando estamos enfermos. Mantenerse físicamente activo es una manera importante de mantener este sistema lo más fuerte posible.



Siga este enlace para aprender cómo construir su propio circuito de entrenamiento en casa:

- <https://bit.ly/AHA-span-circuit-workout>

Más información sobre cómo mantener la actividad física regular:

- **Trate de encontrar 30 minutos cada día para reservar para cualquier tipo de ejercicio.**
- Esto puede incluir una variedad de ejercicios cardiovasculares realizados en casa, tales como:
 - haciendo el quehacer activamente
 - trabajando en el jardín
 - estiramientos
 - dar un paseo en bicicleta o caminar
- Prueba algunos ejercicios sencillos fortaleciendo los músculos mientras hace ejercicio en casa.

Para la Mente

Mejorar la salud mental también puede aumentar el sistema inmunológico. Mantener el estrés bajo control puede ayudar a evitar que el cuerpo se enferme más a menudo y sanar más rápidamente cuando estamos enfermos. Hay hábitos saludables que puedes probar a diario para relajarte.

Sigue este enlace para aprender a combatir el estrés con hábitos diarios:

- <https://bit.ly/AHA-span-healthy-habits>



Aquí hay algunos consejos para reducir el estrés:

- **Duerma lo suficiente:** Los adultos necesitan 7-9 horas cada noche para restaurar el cuerpo y el cerebro. Intente establecer y mantener horarios específicos para acostarse y despertarse y adherir a un horario constante tanto como sea posible.
- **Haga suficiente ejercicio:** La actividad física regular puede mejorar la calidad de vida y aliviar el estrés. Puede notar una sensación de "sentirse bien" después de su entrenamiento y ver un mejoramiento en el bienestar general con el tiempo.
- **Tome descansos cortos durante el día para respirar, estirarse o caminar.**

En la Cocina

Comer alimentos saludables proporciona los nutrientes necesarios que nuestros cuerpos necesitan para funcionar correctamente. Estos incluyen todas las diferentes vitaminas y minerales que son necesarios para mantener nuestro sistema inmunológico fuerte.

¡Siga este enlace para aprender más sobre cómo crear una dieta saludable!

- <https://bit.ly/AHA-span-clean-eating>.



¡Sólo por Diversión!

Tomar tiempo cada día para relajarse y descansar es una forma útil de aliviar el estrés con el tiempo. Incluso la risa puede ser una herramienta efectiva contra el estrés.

Reserve tiempo diariamente para realizar actividades que usted o su familia disfruten.

¡Sigue este enlace para encontrar ideas de actividades al aire libre para probar en casa!

https://bit.ly/Activity_walk



¡Siga este enlace para ver un video y aprender sobre la meditación de gratitud y practicar con sus hijos!

<https://bit.ly/span-gratitude-vid>

Más información sobre nutrientes, vitaminas y minerales:

- **Proteínas:** Todos los alimentos hechos de carne, aves de corral, frijoles y guisantes, huevos, nueces y semillas se consideran alimentos proteicos. Nuestros cuerpos necesitan proteínas para que los músculos permanezcan fuertes.
- **Granos:** El pan, la pasta, la avena, los cereales y las tortillas son ejemplos de alimentos de grano. Los alimentos de grano proporcionan a nuestros cuerpos la energía que necesitan todos los días.
- **Vitaminas y minerales** son nutrientes importantes y juntos ayudan al cuerpo a mantenerse saludable. La vitamina C ayuda al sistema inmunológico a mantenerse fuerte, y se encuentra en alimentos como: pimientos, bayas, brócoli, tomates y fresas.

No olvide participar en el Censo 2020 a través de la siguiente página de internet:
<https://my2020census.gov/>

*Recuerde: Toda la información que brinde es confidencial y privada.

Caminata Virtual Con Amigos

Los invitamos a participar en nuestro grupo de caminata a través de Zoom cada Miércoles en Inglés y Viernes en Español.

Si desea registrarse para acompañarnos, haga clic aquí.

- <https://healthdcouncil.org/mindful/virtual-walk-with-friends-group.html>



CAMINATA VIRTUAL

cada miércoles a las 12pm

CAMINATA VIRTUAL EN ESPAÑOL

cada viernes a las 12pm

¡Únete a nosotros en la aplicación Zoom!

Para más información y recursos, por favor visite www.healthdcouncil.org