



MOTivating patients to Voluntary physical Exercise Outside Nursing programmes

Project number 101131324 | ERASMUS-SPORT-2023-SSCP

GUÍA de la Actividad Física y el Deporte



ÍNDICE

Introducción

El movimiento empieza con la motivación – Cómo empezar a moverse y mantenerlo en el tiempo

¿Por qué el movimiento es bueno para ti?

¿Cómo puedes encontrar la actividad adecuada para ti?

Ahora te toca a ti – Elige tu tipo de movimiento

Baile

Caminar

Movimiento consciente y relajación

Juegos con pelota

Natación

Ciclismo

Entrenamiento de fuerza

Escalada

Juegos de puntería y coordinación

Consejos para un estilo de vida saludable

Mi día saludable: Una rutina diaria sencilla

¿Quién puede ayudarte?

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Introducción

Esta guía deportiva – Hecha para ti

Esta guía fue creada especialmente para ti: para ayudarte a moverte más, sentirte mejor y vivir de forma más saludable.

Fue desarrollada por un equipo de expertos en deporte y salud de Austria, España, Italia y Portugal. El equipo incluye personal de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios y de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús, personas que se preocupan por tu salud y bienestar.

Trabajamos juntos en esta guía como parte del proyecto europeo MOVE ON. Nuestro objetivo es darte consejos sencillos y útiles sobre ejercicio, salud y bienestar, tanto si estás empezando como si buscas nuevas ideas.

Esta guía es para todas las personas – sin importar tu edad, origen o capacidades. Puedes comenzar poco a poco y encontrar lo que te hace sentir bien. Recuerda: no necesitas hacerlo perfecto, solo tienes que empezar.

Esperamos que esta guía te inspire a dar pequeños pasos hacia más movimiento, más alegría y una versión más fuerte de ti mismo.

No estás solo: te acompañamos en este camino.

Esta guía es para ti

Esta guía es para todas las personas que quieren moverse más y sentirse mejor – tanto física como emocionalmente.

No importa desde dónde estés empezando – puedes comenzar hoy.

Está pensada especialmente para personas que:

- Están recuperando fuerza y energía tras una enfermedad o rehabilitación
- Se han mudado a un nuevo país y quieren crear una nueva rutina activa
- Quieren cuidar su bienestar mental y emocional
- Viven con desafíos físicos o cognitivos y desean moverse de forma adaptada
- Simplemente quieren sentirse más sanas, felices y conectadas a través del movimiento

¡Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si tienes problemas de salud!



Esta guía te ayudará a encontrar el tipo de movimiento que te haga sentir bien – a tu ritmo y a tu manera.

Ya sea que estés empezando o buscando nuevas ideas, aquí encontrarás apoyo, consejos sencillos y motivación para dar tu próximo paso hacia una vida más activa y feliz.

En esta guía encontrarás:

- **Consejos prácticos** para mover tu cuerpo – tanto en interiores como al aire libre
- **Sugerencias útiles** sobre alimentación saludable, mejor descanso y cómo relajarte
- **Contactos útiles** y lugares donde puedes encontrar apoyo

El movimiento empieza con la motivación – Cómo empezar a moverse y mantenerlo en el tiempo

Todos conocemos esta sensación:

Quieres moverte... pero no te apetece.

Es totalmente normal – **todos pasamos por esto.**

¿Por qué a veces cuesta moverse?

Hay muchas razones:

- Te sientes decaído o sobrepasado
- No sabes por dónde empezar
- Crees que no estás “en forma”
- No quieres hacerlo solo
- Estás esperando el “momento perfecto”

Estas emociones son reales – pero no tienen por qué detenerte.

Cómo motivarte – y mantener esa motivación

1. Empieza pequeño – y empieza fácil

No esperes el día perfecto ni un golpe de energía.

Prueba esto:

- Haz 3 minutos de estiramientos sentado
- Camina por la casa o sube y baja escaleras
- Pon música y mueve los brazos al ritmo

Los pequeños pasos cuentan. Llevan a pasos más grandes.



2. Haz algo que realmente disfrutes

Moverse no tiene que ser una obligación.

Olvida lo que hacen los demás – elige lo que te hace bien.

Ejemplos:

- Bailar solo en tu habitación
- Regar las plantas y moverte mientras lo haces
- Caminar escuchando música o un podcast
- Jugar con tu hijo, tu perro o una pelota

La alegría crea motivación. La diversión facilita la constancia.

3. Facilita el comienzo

Reduce barreras. Sé amable contigo mismo.

Prueba esto:

- Prepara tu ropa cómoda con antelación
- No busques “entrenar”, solo muévete un poco
- Algunos días necesitarás descansar. Está bien. Saltarse un día no es fracasar. Solo vuelve a empezar.

4. Conecta el movimiento con tu “por qué”

Recuerda por qué quieres moverte. No porque *debas*, sino porque *te ayuda*.

Pregúntate:

- “¿Cómo quiero sentirme después de esto?”
- “¿Qué pequeño beneficio puedo obtener hoy?”
- “¿Qué está mejorando en mi vida gracias al movimiento?”

Un buen “por qué” te mantiene firme incluso cuando la motivación desaparece.

5. Registra tus pequeños logros y date recompensas

Cada pequeño movimiento es una victoria – ¡celebralo!

Prueba esto:

- Marca en un calendario los días que te moviste
- Anota cómo te sentiste después
- Date un premio: una infusión, escuchar música, tiempo para ti

Lo que se celebra, se repite.



6. Crea una rutina

Intenta moverte a la misma hora cada día o semana. Esto ayuda a crear un hábito. Ejemplos:

- Paseo corto después del desayuno
- Estiramientos suaves antes de dormir
- Bailar todos los viernes por la tarde

En días de baja energía: Piensa con amabilidad

Cuando piensas: Estoy muy cansado.

Prueba decirte: **Solo 5 minutos de movimiento pueden darme energía.**

Cuando piensas: No me apetece

Prueba decirte: **Empiezo poquito – a ver cómo me siento.**

Cuando piensas: No se me da bien esto

Prueba decirte: **Puedo ir a mi ritmo.**

Cuando piensas: “¿Para qué?”

Prueba decirte: **Moverme me hace sentir mejor, paso a paso.**

TU CAJA DE HERRAMIENTAS DE MOTIVACIÓN

- ✓ Empieza pequeño – 3 a 5 minutos bastan
- ✓ Elige lo que te hace sentir bien
- ✓ Mantén tu objetivo visible – tu “por qué” es importante
- ✓ Usa planes de acción sencillos “si pasa esto – entonces hago esto”
- ✓ Celebra el progreso, no la perfección
- ✓ Pide a un amigo que te acompañe o te apoye
- ✓ Sé amable contigo siempre

Eres capaz.

Puedes moverte a tu manera.

No hace falta hacerlo perfecto.

Solo tienes que empezar.

Un pequeño paso puede cambiar tu día.



¿Por qué el movimiento es bueno para ti?

- Tu cuerpo se vuelve **más fuerte**
- Puedes **moverte con más facilidad**
- Tienes **más energía**
- Puedes **dormir mejor**
- Te sientes **más feliz y relajado**
- Puedes **conocer gente nueva** y sentirte más conectado

¿Cómo puedes encontrar la actividad adecuada para ti?

Hay muchas formas diferentes de moverse.

Y la buena noticia es: **no hay una forma correcta o incorrecta** – solo lo que a ti te hace sentir bien.

Tal vez estás empezando. O quizá quieres probar algo nuevo.

Esta guía puede ayudarte a encontrar tu camino.

Algunas actividades son claras y estructuradas. Otras son más libres y creativas.

Tú eliges lo que te resulta seguro, divertido o significativo – **según tu cuerpo, tu vida y tu ritmo.**

Las siguientes preguntas te ayudarán a descubrir qué te gusta y qué actividades pueden encajar contigo.

Si lo deseas, puedes responderlas con ayuda de alguien que te conozca bien.

¿Por qué quieres moverte?

Cada persona tiene sus propios motivos para moverse.

Piensa en lo que tú quieres conseguir:

- **Sentirte mejor y más fuerte:**
“Quiero mejorar, probar cosas nuevas y alcanzar mis objetivos.”
- **Mantenerte sano:**
“Quiero sentirme bien y cuidar mi cuerpo.”
- **Expresar tus emociones:**
“Quiero expresar lo que siento y ser creativo.”
- **Divertirte:**
“Quiero disfrutar del movimiento, reír y jugar.”



- **Estar al aire libre en la naturaleza:**
“Me gusta sentir el sol, el viento y el aire fresco.”
- **Gastar tu energía:**
“Quiero moverme mucho, sudar y soltar el estrés.”
- **Relajarte y calmarte:**
“Quiero sentirme en paz y respirar profundamente.”

¿Cómo te gusta moverte?

Cada persona se mueve de forma diferente. ¿Qué te resulta cómodo a ti?

- **Con pasos claros:**
“Me gustan las rutinas y saber exactamente qué hacer.”
- **De forma libre y natural:**
“Me gusta moverme como yo quiera – sin reglas, solo por diversión.”
- **Un poco de todo:**
“Me gusta algo de estructura, pero también un poco de libertad.”

¿Con quién te gusta moverte?

Puedes moverte solo, con otras personas o en equipo.

- **Solo/a:**
“Disfruto moviéndome por mi cuenta.”
- **Con un grupo:**
“Me gusta estar activo con otras personas.”
- **Con contacto físico:**
“Disfruto del movimiento con contacto – como en el baile o deportes de equipo.”

¿Cuánto quieres decidir tú?

Piensa en qué nivel de participación prefieres:

- **Solo participar:**
“Me gusta sumarme a lo que ya está planeado.”
- **Dar ideas:**
“Me gustaría ayudar a decidir lo que hacemos.”
- **Liderar la actividad:**
“Quiero crear o dirigir la actividad.”



¿Qué te ayuda a participar?

¿Qué hace que sea más fácil para ti unirte a una actividad?

- **Fácil de acceder:**
“Debe estar cerca, sin escaleras y fácil de entender.”
- **Apta para principiantes:**
“Quiero participar aunque nunca lo haya hecho antes.”
- **Con ayuda:**
“Me siento más seguro/a si alguien me acompaña o me apoya.”

Otros aspectos prácticos a tener en cuenta:

- **Dinero:**
“¿Tiene algún coste? ¿Puedo permitírmelo?”
- **Ropa o equipamiento:**
“¿Necesito algo especial para participar?”

Consejo: No necesitas mucho para empezar – solo ropa cómoda, un poco de espacio y ganas de moverte. Todo lo demás puede ir apareciendo con el tiempo.

IMPORTANTE

Tómate tu tiempo – este es tu camino.
Empieza poco a poco. Escucha tu cuerpo.
Prueba algo y observa cómo te sientes.
El movimiento puede ser fuerte o suave, silencioso o ruidoso, individual o compartido.

**Tú decides lo que funciona para ti.
Tú marcas el ritmo.**

Y recuerda: **cada paso que das ya es un éxito.**



Ahora te toca a ti – Elige tu tipo de movimiento

Ya has pensado en tus objetivos, cómo te sientes, qué apoyo necesitas y cómo prefieres moverte – solo/a o con otras personas, con libertad o con guía.
Ahora es momento de conocer los **distintos tipos de movimiento**.

En las siguientes páginas encontrarás **ejemplos simples de actividades físicas**. Cada una está explicada con:

- En qué consiste
- Variaciones posibles
- Cuánto estructura requiere (poca – mucha)
- Si puede hacerse solo/a o en grupo
- Para quién es recomendable

No tienes que elegir solo una.

Puedes probar diferentes, combinarlas, o empezar con algo suave y sencillo.

Lo más importante es:

Encuentra un movimiento que te haga sentir bien a ti. Debe adaptarse a tu vida, tu cuerpo y tus necesidades.

¡Vamos allá!

Baile



Bailar es mover el cuerpo al ritmo de la música. Puedes bailar solo/a, en pareja o en grupo. Algunas personas disfrutan del baile libre en casa, otras prefieren seguir pasos en una clase.

Si te gusta la música, el ritmo o expresarte con el cuerpo, bailar puede darte alegría y energía. Puede ser suave y lento o rápido y con mucha fuerza.

Variaciones:

- Baile libre en casa
- Clases de baile en grupo
- Bailes en pareja
- Baile lento o sentado para personas con movilidad reducida
- DanceAbility (baile inclusivo para todas las capacidades)

Estructura: Desde baja (baile libre en casa) a media (clase guiada)

Solo/a o en grupo: Ambas

Ideal para: Personas que disfrutan de la música, la creatividad, la diversión y la expresión personal



Algunos sitios donde puedes practicar baile:

Club Deportivo Purísima Concepción: ofrece actividades de baile y discoteca todas las semanas, cuenta con personal especializado en deporte adaptado.

C/ Pedro machuca N° 23

620513952

cdeportivo.granada@hospitalarias.es

Fpurisimaconcepción.org

Club Rítmica Chana: encontrarás actividades como baile, gimnasia rítmica y expresión corporal.

C/ Estrellas Complejo deportivo municipal Chana

619843399

ritmicachana@hotmail.com

Contradanza Granada: es una academia de baile que ofrece distintos tipos de danzas para que encuentres el ritmo que más te guste.

C/ Gran vía de Colón N°36

679090979

Contradanzagranada.com

Ayuntamiento de Granada: ofrece gran variedad de actividades con música ¡incluido el baile de salón paralímpico!

C/ Torre de Comares S/N

958131117

Pmdgranada.es

Caminar



Caminar es una de las formas más fáciles de moverse. Puedes hacerlo al aire libre, en la naturaleza o en la ciudad, en caminos llanos o con cuevas.

Algunas personas prefieren caminar solas para relajarse, otras disfrutan hacerlo en grupo y socializar. Puedes caminar despacio o rápido, distancias cortas o largas. Es una actividad flexible que se adapta a casi todos los niveles de energía y situaciones.

Variaciones:

- Paseos en parques o bosques
- Marcha nórdica con bastones
- Caminatas en grupo o clubes de senderismo
- Caminatas cortas por casa
- Paseos urbanos o “camina y charla” con alguien
- Caminata terapéutica para recuperación o acompañamiento

Estructura: Desde baja (caminar solo/a a tu ritmo) a media (salida organizada en grupo)

Solo/a o en grupo: Ambas

Ideal para: Personas que disfrutan del aire libre, la naturaleza o el movimiento suave

Algunos lugares a los que acudir si lo que te gusta es caminar:

Club de Montaña Mulhacen: allí podrás encontrar un grupo de amantes del senderismo donde poder unirte.

C/ Sancho Panza Nº 6

95890238

Clubmulhacen.es

Club Aire Libre Trepariscos : ofrecen muchas actividades diferentes en la montaña

C/ Maestro Faus Nº 1

info@clubtrepariscos.es

Movimiento consciente y relajación



El movimiento consciente incluye formas suaves de moverse, respirar y ralentizar el ritmo. Esto puede incluir estiramientos, yoga o ejercicios simples de respiración. Ayuda a sentirse más tranquilo, centrado y equilibrado. Ya sea que prefieras relajarte a solas o en grupo, es una forma suave y sanadora de conectar cuerpo y mente.

Variaciones:

- Yoga suave (en el suelo, en silla, restaurativo o yoga de la risa)
- Respiración profunda o guiada
- Relajación muscular progresiva
- Meditación guiada
- Estiramientos lentos o caminatas conscientes

Estructura: Desde baja (respiración individual) a alta (sesión guiada o terapia)

Solo/a o en grupo: Ambas

Ideal para: Personas estresadas, cansadas, o que necesitan calma, equilibrio y movimiento suave

Direcciones de contacto

Ayuntamiento de Granada: ofrece gran variedad de actividades como yoga, taichi, relajación ¡y muchos más!

C/ Torre de Comares S/N

958131117

Pmdgranada.es

Yogasalud: un centro especializado en yoga y relajación
Cl el Guerra N°4
652051120

Centro Kali: Encontrarás actividades de relajación y consciencia corporal
C/ Profesor Agustín Escribano N°5
617775911
Centrokali.com

Juegos con pelota



Los juegos con pelota son una forma divertida de moverse, usando pelotas de todos los tamaños. Puedes lanzar, atrapar, rodar o patear.

Algunos juegos son simples y lúdicos, otros siguen reglas.

Muchas personas disfrutan estos juegos por la conexión social, el trabajo en equipo y la energía que generan.

Hay versiones para todos los gustos, desde juegos suaves hasta deportes activos.

Variaciones:

- Fútbol, voleibol, baloncesto, floorball, etc.
- Juegos simples de lanzar y atrapar
- Juegos con pelota sentados
- Juegos con globos o pelotas de playa (bajo impacto)
- Deportes adaptados para personas con discapacidad



Estructura: Desde media (juegos simples) a alta (deportes con reglas y posiciones)

Solo/a o en grupo: Principalmente en grupo

Ideal para: Personas que disfrutan jugando con otros, con energía y diversión

Direcciones de contacto

Ayuntamiento de Granada: ofrece gran variedad de actividades como fútbol, baloncesto y voleibol.

C/ Torre de Comares S/N

958131117

Pmdgranada.es

Club Deportivo Purísima Concepción: ofrece actividades de baloncesto, fútbol, floorball y balonmano.

C/ Pedro machuca Nº 23

620513952

cdeportivo.granada@hospitalarias.es

Fpurisimaconcepción.org

Fundación Granada cf: ofrece una actividad gratuita de fútbol adaptado a discapacidad intelectual.

Granadacf.es

Liga inclusiva de fútbol de Ganada: ofrece la participación de equipos en una liga inclusiva de fútbol.

C/ Tomás Pérez Nº 57

954924928

federación@rfaf.es

Club de floorball Nazaríes: ofrece una actividad de floorball inclusiva y cuenta con una iniciativa de floorball adaptado

Pabellón municipal de Albolote

Floorballgranada@gmail.com

Natación



Nadar es moverse dentro del agua. Puede ser una actividad suave y relajante o más activa y deportiva.

El agua sostiene tu cuerpo y es suave para las articulaciones, lo que la hace ideal para personas con dolor o movilidad reducida.

Algunas personas nadan a su ritmo, otras prefieren clases de aquagym o sesiones terapéuticas.

Variaciones:

- Nadar libremente a tu propio ritmo
- Aquagym o clases de fitness acuático
- Clases de natación para todos los niveles
- Natación terapéutica con acompañamiento
- Relajación en agua caliente (piscinas o spas)

Estructura: Desde baja (nadar por tu cuenta) a alta (clases o sesiones con guía)

Solo/a o en grupo: Ambas

Ideal para: Personas que disfrutan del agua, necesitan movimiento suave para las articulaciones o buscan una combinación de calma y actividad

Direcciones de contacto

Ayuntamiento de Granada: ofrece gran variedad de actividades como natación adaptada y aquagym
C/ Torre de Comares S/N

958131117
Pmdgranada.es

Club Deportivo Purísima Concepción: ofrece actividades de hidroterapia y natación terapéutica y adaptada
C/ Pedro machuca N° 23
620513952
cdeportivo.granada@hospitalarias.es
Fpurisimaconcepción.org

Club Natación Nazarí
C/ Santo Sepulcro de la Quinta Genil
655345207

Ciclismo



El ciclismo consiste en montar en bicicleta – al aire libre con aire fresco o en una bici estática dentro de casa.

Ayuda a fortalecer las piernas y mejora la resistencia.

Algunas personas pedalean solas, disfrutando del paisaje natural o urbano.

Otras prefieren salir en grupo o hacer clases de ciclismo indoor.

También existen bicicletas adaptadas para personas que necesitan más equilibrio o apoyo.

Variaciones:

- Ciclismo al aire libre en caminos o carriles bici
- Salidas en grupo o con un/a amigo/a

- Bicicleta estática en casa o en rehabilitación
- Triciclos o bicicletas adaptadas
- Bicicletas eléctricas (menos esfuerzo físico)

Estructura: Desde baja (paseo libre en bici) a media (clase guiada o salida en grupo)

Solo/a o en grupo: Ambas

Ideal para: Personas que disfrutan del movimiento, del aire libre o buscan un ejercicio cardiovascular suave

Direcciones de contacto

Asociación Granadaintegra: cuenta con una iniciativa de ciclismo adaptado

C/ Esther Nº 24

678681920

Granadaintegra.es

Entrenamiento de fuerza



El entrenamiento de fuerza ayuda a fortalecer los músculos.

Puedes usar tu propio peso corporal, bandas de resistencia, pesas o máquinas.

Se puede hacer en casa o en el gimnasio.

Algunas personas siguen rutinas simples por su cuenta, otras prefieren clases o entrenar con un/a terapeuta.

Ayuda a sentirte más fuerte y estable en el día a día.

Variaciones:

- Ejercicios con peso corporal (flexiones en la pared, sentadillas en silla)
- Uso de bandas elásticas o pesas ligeras

- Entrenamiento en gimnasio con máquinas o entrenadores
- Ejercicios de fuerza desde una silla
- Ejercicios terapéuticos de fortalecimiento

Estructura: Desde media (rutinas básicas en casa) a alta (entrenamiento guiado o en programa terapéutico)

Solo/a o en grupo: Ambas

Ideal para: Personas que quieren mejorar fuerza, equilibrio y funcionalidad física

Direcciones de contacto

Club Deportivo Purísima Concepción: ofrece entrenamientos adaptados a personas con discapacidad intelectual y física.

C/ Pedro machuca N° 23

620513952

cdeportivo.granada@hospitalarias.es

Fpurisimaconcepción.org

Escalada



Escalar significa usar las manos (y los pies) para avanzar hacia arriba – en paredes, rocas o estructuras.

Es una actividad para todo el cuerpo que también entrena la concentración y la coordinación.

Puede ser divertida o desafiante.

La mayoría de las actividades de escalada se hacen con sistemas de seguridad y en



compañía.

Hay opciones adaptadas para muchas necesidades.

Variaciones:

- Rocódromos interiores con cuerdas de seguridad
- Boulder (escalada baja sin cuerdas)
- Escalada en exteriores con guía
- Escalada terapéutica
- Escalada adaptada para personas con discapacidad

Estructura: Desde media (boulder libre) a alta (escalada guiada con equipamiento de seguridad)

Solo/a o en grupo: Normalmente en pareja o grupo

Ideal para: Personas que buscan aventura, fortalecer su cuerpo o mejorar la confianza

Direcciones de contacto

Club Aire Libre Trepariscos : ofrecen muchas actividades diferentes en la montaña C/
Maestro Faus N° 13
info@clubtrepariscos.es

Rocódromo La Sala: ofrece numerosas posibilidades para la escalada en interior
C/ Mirasol N°4

Escalada Granada – Filoclimb: ofrece actividades de escalada al aire libre
C/ Plaza Alta N° 8
635798327
Filoclimb.com

Juegos de puntería y coordinación



Son juegos donde se apunta a un objetivo o se controla el movimiento – por ejemplo, lanzando, atrapando o golpeando algo.

Estas actividades mejoran la coordinación y concentración, y suelen tener reglas simples y claras.

Son de bajo impacto y pueden adaptarse a diferentes capacidades.

Variaciones:

- Golf
- Boccia, dardos o bolos
- Juegos de lanzamiento con objetivos
- Tenis (incluyendo versiones adaptadas o lentas)
- Tiro con arco (en interiores o exteriores)

Estructura: Desde media (juegos simples con puntería) a alta (deportes con técnica específica)

Solo/a o en grupo: Puede hacerse solo/a, en pareja o en grupo

Ideal para: Personas que disfrutan de juegos con concentración, que buscan diversión con desafío o necesitan actividades de bajo impacto que entrenen cuerpo y mente

Direcciones de contacto

Club Deportivo Purísima Concepción: ofrece actividades adaptadas de boccia y actividades enfocadas a la mejora de la psicomotricidad con juegos de puntería.

C/ Pedro machuca N° 23

620513952

cdeportivo.granada@hospitalarias.es

Fpurisimaconcepción.org



Consejos para un estilo de vida saludable

Pequeños pasos – grandes cambios para tu salud y bienestar

1. Come bien – Siéntete mejor

Lo que comes da energía a tu cuerpo.

Una alimentación saludable te ayuda a estar fuerte, sentirte mejor y vivir más.

- ✓ Come frutas y verduras todos los días – 5 raciones es una buena meta
- ✓ Elige cereales integrales y alimentos con fibra – como avena, pan integral o lentejas
- ✓ Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día – según tu nivel de actividad y el calor
- ✓ Añade frutos secos a tu día
- ✓ Toma alimentos con menos azúcar

2. Mueve tu cuerpo – Mejora tu vida

- ✓ El movimiento es bueno para el cuerpo y la mente – da fuerza, energía y mejora el ánimo
- ✓ No necesitas mucho: camina, sube escaleras, estírate o baila en casa
- ✓ Camina 10.000 pasos al día
- ✓ Haz 30 minutos de ejercicio al día
- ✓ Si puedes utiliza las escaleras

3. Duerme bien – Recarga tu energía

Dormir bien ayuda a tu cuerpo a recuperarse y a mantener la calma mental.

- ✓ Intenta dormir entre 7 y 8 horas cada noche
- ✓ Evita pantallas antes de dormir
- ✓ Haz estiramientos suaves o ejercicios de respiración antes de acostarte
- ✓ Escucha música suave o disfruta del silencio para relajarte

4. Vive sin humo – Respira mejor

Cada día sin fumar es una victoria para tu cuerpo.

- ✓ Tras solo un día sin fumar, tu corazón está más seguro
- ✓ Después de un año, el riesgo de enfermedades del corazón se reduce a la mitad
- ✓ Tu respiración, piel y energía mejoran rápidamente

5. Cuida tu mente – También importa

Tu salud mental es tan importante como la física.

- ✓ Moverte mejora el ánimo – puede reducir la tristeza y el estrés
- ✓ Las actividades en grupo ayudan a sentirte menos solo/a
- ✓ Pasar tiempo con amigos, salir al aire libre y divertirse fortalece tu mente

Llevar una vida saludable no significa ser perfecto. Significa tomar pequeñas decisiones cada día – para tu cuerpo, tu mente y tu corazón.

Mereces sentirte bien. Da hoy un pequeño paso.



Mi día saludable: Una rutina diaria sencilla

Un día simple, lleno de buenas decisiones para tu cuerpo y tu mente.

Mañana

- Bebe un vaso de agua al despertarte (Más si hace calor o te has movido)
- Haz un estiramiento corto o movimiento suave (¡5 minutos ayudan a despertarte!)
- Desayuna de forma saludable (Añade fruta, cereales integrales o yogur)

Media mañana

- Da un paseo corto o muévete un poco (El aire fresco es bueno para tu energía y tu mente)
- Sonríe, respira profundamente o ríe un poco (La risa ayuda a reducir el estrés)

Mediodía

- Come una comida colorida con verduras, cereales y proteínas
- Tómate un descanso de 10 minutos – muévete, estírate o sal a caminar

Tarde

- Haz una actividad que disfrutes (Bailar, yoga, paseo en la naturaleza – lo que te haga sentir bien)
- Habla con un amigo o pasa tiempo con alguien

Noche

- Cena ligera (No muy tarde – y sin demasiada sal ni azúcar)
- Limita las pantallas antes de dormir
- Relájate con música tranquila, respiración profunda o estiramientos suaves

Antes de dormir

- Escribe una cosa que hiciste bien hoy
- Prueba un ejercicio de relajación o escaneo corporal
- Acuéstate siempre a la misma hora (Dormir 7–8 horas ayuda a tu cuerpo a recuperarse)



Consejos extra (Bonus):

- Evita fumar – cada día sin tabaco fortalece tu cuerpo
- Cuida tu salud mental – moverse, descansar y conectar con otros ayuda
- Lleva un pequeño registro de agua, movimiento y estado de ánimo – ¡los pequeños pasos muestran grandes progresos!

No tienes que hacerlo todo. Solo empieza con uno o dos pequeños pasos. Cada elección saludable es un regalo para ti mismo/a.

¿Quién puede ayudarte?

Por ejemplo, en España:

Club Deportivo Purísima Concepción: ofrece actividades adaptadas para todo tipo de personas que deseen realizar práctica física y deportiva

C/ Pedro machuca N° 23

620513952

cdeportivo.granada@hospitalarias.es

Fpurisimaconcepción.org

Federación Andaluza de Deporte para Personas con Discapacidad Intelectual (FANDDI)

C/ Benidorm N° 5, 1º Oficina 3

640047586

Fanddi.com

Federación Española de Deporte para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI)

C/ Ferraz N° 16

915651437

Feddi.org

Special Olympics Andalucía

C/ Lora del Río N°1

954238884

Specialolympicsandalucía.es

Special Olympics España

Pasaje Monserrat Isern 25-31 L'Hospitalet Llobregat Barcelona

932174224



Tu ayuntamiento o concejalía de deportes

También:

Enlaces a vídeos en YouTube

¡No estás solo/a!

No tienes que hacerlo todo por tu cuenta.

Pide ayuda, lleva a un amigo contigo o da pequeños pasos.

Cada paso cuenta.