

## CONTINÚE CON SU PROGRAMA PARA CAMINAR



¡Felicidades! ¡Ha terminado el programa! ¡Ha mejorado tanto! Estamos orgullosos de usted. Le hemos dado una serie de consejos durante los últimos seis meses para ayudarla a empezar y a mantener un programa para caminar. Usted puede volver a repasar cualquiera de las lecciones en cualquier momento si eso le ayuda a establecer y a mantener hábitos saludables.

Mantenerse activa y alimentarse bien le puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer. Pruebe algunas de las recetas en esta página con sus hijos. Así, comer saludable será más divertido. Solamente haga lo que es divertido para usted y para sus hijos.

### CONSEJO DE LA SEMANA

- Realice actividades que sean divertidas para usted y para sus hijos
- Anoté en un calendario el día y la hora en qué planea caminar
- ¡Camine 10,000 pasos al día!

Para continuar con su programa para caminar intente lo siguiente:

- Póngase su podómetro y camine durante todo el día
- Dése tiempo de salir a caminar en el parque con su bebé
- Invite a sus amistades y a otras mamás a caminar con usted
- Escriba en un calendario en que día y a qué hora planea salir a caminar

Si quiere establecer una nueva meta, invite a su familia ya otras mamás a que la acompañen. Elija actividades que sean divertidas. Esa es la única manera en la que podrá mantenerse motivada para continuar siendo activa.

Para seguir mejorando su salud y la salud de su bebé recuerde que debe:

- Amamantar a su bebé.
- Beber por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día
- Caminar
- Comer alimentos saludables
- Evitar el estrés

## RECURSOS:

### CAMPEONES DEL CAMBIO

[campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/index.html](http://campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/index.html)

### EL PODER ESTÁ EN SUS MANOS

[cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/BRO-209\\_NOV\\_2010.pdf](http://cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/BRO-209_NOV_2010.pdf)

### SEA MÁS ACTIVO

[campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/AMoverseConsejos.html](http://campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/AMoverseConsejos.html)

### RECETAS SALUDABLES

[campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/Recetas.html](http://campeonesdelcambio.cdph.ca.gov/es/Recetas.html)

### HAGA EJERCICIO PARA TENER HUESOS SANOS

[niams.nih.gov/Health\\_Info/Bone/espanol/Salud\\_hueso/bone\\_exercise\\_espanol.asp](http://niams.nih.gov/Health_Info/Bone/espanol/Salud_hueso/bone_exercise_espanol.asp)

## APLICACIONES:

### MAP MY WALK

[itunes.apple.com/us/app/walk-map-my-walk-gps-pedometer/id307861492?mt=8](http://itunes.apple.com/us/app/walk-map-my-walk-gps-pedometer/id307861492?mt=8)

### SET SMART GOALS

[itunes.apple.com/us/app/be-s.m.a.r.t/id581917406?mt=8](http://itunes.apple.com/us/app/be-s.m.a.r.t/id581917406?mt=8)

## BLOGS:

### HAGA EJERCICIO, SU CEREBRO SE LO AGRADECERÁ

[elmundo.es/salud/2013/11/18/5283a92a6843415f338b4580.html](http://elmundo.es/salud/2013/11/18/5283a92a6843415f338b4580.html)

## VIDEO

### ESTAR SANA ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA OTRA VEZ

<http://www.marchofdimes.org/videos/dYGTyAV0FGQ>

### FITBIT

[itunes.apple.com/us/app/fitbit/id462638897?mt=8](http://itunes.apple.com/us/app/fitbit/id462638897?mt=8)

### RUN KEEPER

[itunes.apple.com/us/app/runkeeper-gps-running-walk/id300235330?mt=8](http://itunes.apple.com/us/app/runkeeper-gps-running-walk/id300235330?mt=8)

### HAGA EL EJERCICIO UN HABITO SALUDABLE

[ucanr.edu/sites/Spanish/Noticias/?uid=5211&ds=199](http://ucanr.edu/sites/Spanish/Noticias/?uid=5211&ds=199)