

## CÓMO VENCER LOS OBSTÁCULOS QUE PREVIENEN QUE SALGA A CAMINAR

Mantenerse motivada para continuar con una rutina diaria para salir a caminar no es fácil cuando se tiene a un bebé en casa. Muchas cosas pueden prevenir que salga a caminar. Los “obstáculos” son las cosas que previenen que llevemos a cabo una actividad. Por ejemplo, la lluvia puede ser un obstáculo que previene que salgamos a caminar. Varias mujeres con sobrepeso nos han proporcionado los siguientes ejemplos como obstáculos que les previenen salir a caminar. ¿Se identifica con alguno de estos ejemplos?:

### CONSEJO DE LA SEMANA

- Póngase metas pequeñas y alcanzables y así, logre vencer los obstáculos que previenen que salga a caminar
- Sea activa todos los días para vencer los obstáculos
- ¡Camine 35 minutos todos los días. Eso equivale a caminar 3,500 pasos diarios!

#### *No me gusta ser activa*

¿Ha intentado ser una persona activa con su bebé? Puede bailar mientras carga al bebé. Intente mover las piernas sin avanzar cuando le esté ayudando al bebé a sacar el aire después de amamantarlo. Visite los módulos 14, 15 y 16 para obtener más consejos.

#### *Me siento cohibida frente a otras personas*

Elija hacer ejercicio en un lugar donde se sienta cómoda. Si no le gusta caminar afuera, comience en su casa o en su jardín. En Youtube puede encontrar muchos videos para caminar en sitio que le pueden servir como motivación.

#### *Ya no me queda tiempo par mí. No tengo tiempo para salir a caminar*

¡Incluya al bebé en sus actividades físicas! A los bebés les encanta el ritmo mecedor de la carriola, les ayuda a quedarse dormidos. ¿Tiene un programa de televisión favorito? Intente marchar dentro de su casa durante los comerciales.

#### *Tengo mucho sueño o estoy demasiado cansada para caminar*

¡Todos necesitamos dormir! De por sí, muchas de nosotras no dormimos suficiente. Duerma cuando pueda. Caminar le ayuda a recuperar su energía. Para obtener un brote de energía, marche dentro de su casa 5 minutos.

#### *No puedo salir a caminar porque tengo a mis hijos en casa*

¡Llévelos a caminar también! Vaya a un parque y, mientras los niños juegan, camine alrededor de los juegos con el bebé en la carriola.

#### *Caminar me hace sudar y me arruina el pelo*

Su cuerpo suda para mantenerse fresco. Es bueno sudar. Sudar le abre los poros, y le ayuda a eliminar desechos y grasas. Pídale a su estilista y a sus amistades que le recomienden peinados y cortes de pelo que requieran de poco mantenimiento.

#### *Me preocupa mi salud y tengo miedo de lastimarme*

Caminar no presenta ningún riesgos para su salud después de una cesárea. Hable con su doctor si tiene otros problemas médicos que le preocupen.

#### *Ne tengo motivación para salir a caminar*

¡Mantenga la cosa interesante! Escoja un recorrido diferente esta semana, rente un DVD con una rutina de ejercicios nuevos, o vaya a caminar con una amiga. Intente caminar con otras mamás de su iglesia, o de su club recreativo local.

#### *Perdí mi podómetro, o mi podómetro ya no sirve*

Descargue una aplicación en su teléfono celular que pueda contar los pasos que da durante el día. Acuérdesse de llevar su teléfono en su bolsillo durante todo el día. La sección de recursos al final de esta lección incluye una lista de aplicaciones para teléfono celular.

## ¡DÉ MÁS PASOS AL DÍA!

Actividad	Número de pasos	Número de calorías quemadas
Caminar 10 minutos	1,000 paos	50 calorías
Caminar 30 minutos	3,000 pasos	150 calorías
Barrer o trapear el piso	60 pasos por minuto	3 calorías por minuto
Hacer la cama	45 pasos por minuto	3 calorías por minuto
Hacer las compras en el mercado	67 pasos por minuto	3 calorías por minuto
Cocinar	61 pasos por minuto	3 calorías por minuto
Pasar la aspiradora	101 pasos por minuto	5 calorías por minuto

\*El número de calorías quemadas es una aproximación y está basado en una persona que pesa 250 libras

## RECURSOS:

### EL HÁBITO DEL EJERCICIO

<http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/the-exercise-habit.printerview.all.html>

### POSPARTO: EJERCICIO FÍSICO DESPUÉS DEL PARTO

<http://www.guiainfantil.com/1587/posparto-ejercicio-fisico-despues-del-parto.html>

## BLOGS:

### 10 FORMAS DE MOTIVARSE PARA HACER EJERCICIO

[recursosdeautoayuda.com/10-formas-de-motivarse-para-hacer/](http://recursosdeautoayuda.com/10-formas-de-motivarse-para-hacer/)

### 5 TRUCOS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN PARA HACER EJERCICIO CONTINUAMENTE

[habitosvital.es.com/2011/02/11/5-trucos-para-mantener-la-motivacion-para-hacer-ejercicio-continuamente/](http://habitosvital.es.com/2011/02/11/5-trucos-para-mantener-la-motivacion-para-hacer-ejercicio-continuamente/)

### SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

[http://www.guiainfantil.com/salud/embarazo/depresionpparto/sint\\_tratamiento.htm](http://www.guiainfantil.com/salud/embarazo/depresionpparto/sint_tratamiento.htm)