

Adolescente: ¡Ponte en Movimiento!

Tu cuerpo no es una bolsa de frijoles. Tiene huesos y músculos, y estos están hechos para moverse. La actividad puede ayudarte a sentirte mejor. Puede ayudarte a mantener un peso saludable y puede ser divertido.

No tienes que ser un atleta para ponerte en forma. No necesitas unirte a un equipo ni ir al gimnasio. Y no tiene que costar mucho dinero.

Mi papá me dijo que apagara la televisión e hiciera algo de ejercicio. Así que fui al parque cerca de donde vivimos, con mi balón de básquetbol. Al principio era aburrido, pero un chico que pasaba por allí tomó el balón y empezó a hacer pases conmigo. Más tarde se nos unieron otros dos chicos. Ahora jugamos después de la escuela casi todos los días.

Mi amiga y yo queríamos hacer más ejercicio, pero no podíamos pagar para ir a un gimnasio. Ella trabaja en el centro comercial, y antes de salir, me envía un mensaje de texto. Me encuentro con ella allí y caminamos por el centro comercial. Es genial porque hablamos y vemos los escaparates de las tiendas.

Hay una cafetería donde siempre hay muchos chicos. Un día perdimos el autobús... así que decidimos irnos en bicicleta. Entonces pensamos... ¿para qué esperar al autobús? Podemos ir cuando queramos... y gratis.

No salgo mucho porque mi mamá necesita que cuide a mi hermanita después de la escuela. Además, nuestra colonia no es muy segura. Entonces mi mamá me compró un juego de baile. Tiene mucha de mi música favorita y estoy aprendiendo nuevos pasos. Es todo un ejercicio, pero es tan divertido que no me importa.

Cuando estés listo para aumentar tu nivel de actividad, encuentra algo que te guste. Es más factible que así sigas con esa actividad. Puede ser útil también si motivas a que tus amigos lo hagan contigo. ¿Tienes otra idea? Muy bien... ¡ponte en movimiento!