

Recomienda Edom x realizar actividades físicas y recreativas en el hogar ante contingencia por covid-19



Ante las medidas de prevención para evitar la propagación del COVID-19, entre las que contempla la suspensión de clases en todos los niveles educativos, así como las labores en algunos centros de trabajo, la Secretaría de Cultura emitió recomendaciones para mantener un estado físico y mental saludable al permanecer en casa.

Entre ellas est n desarrollar actividades lúdicas recreativas que ayuden a distraer a niñas y niños, quienes serán los más afectados en sus rutinas, por lo que también es recomendable intentar mantener horarios que los ayuden a tener equilibrio en sus emociones.

En el aspecto físico, la dependencia indica que es importante que las sesiones sean de bajo impacto, sobre todo para la gente habitualmente sedentaria o que no realiza algún tipo de actividad física con frecuencia, esto con el objetivo de no ocasionar molestias o lesiones.

Dentro de estas rutinas se pueden realizar sentadillas, abdominales y lagartijas, las cuales se pueden hacer en pequeños lapsos y son de gran utilidad para mantener el cuerpo en actividad a fin de no subir de peso durante este periodo de contingencia.

Un aspecto importante es desarrollar con los pequeños, en un corto tiempo, la coordinación, en la que se puedan repetir los movimientos que desarrollan en los diferentes deportes.

Cabe señalar que, para los infantes, las actividades tienen que ser divertidas y de preferencia en compa n a de un adulto responsable, por lo que una sugerencia es hacer rutinas de baile al ritmo de su preferencia.

También se pueden desarrollar pequeños circuitos en casa, en donde los participantes deberán completarlos en cierto tiempo e ir incrementando gradualmente el grado de dificultad, esto contribuirá a mantener una rutina física y no requiere de grandes dimensiones.

Finalmente, otra opción para que los integrantes de las familias est n distraídos son los juegos de mesa como Lotería, Serpientes y escaleras, La Oca, Uno, El coyote y la gallina, Maratón y Turista, entre otros, actividades que implican normas y reglas que ayudan a reforzar la parte lúdica del aprendizaje y la convivencia en familia.