



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas sobre seguridad

## Apilar hábitos

### Ponte en forma de a poco

Apilar hábitos consiste en construir un estilo de vida más saludable añadiendo, de a poco, hábitos positivos a tu rutina diaria. Si la pandemia de COVID-19 te ha dejado fuera de forma, apilar hábitos puede ayudarte a recuperar el ritmo con prácticas modestas que eliminan el estrés.

El objetivo de apilar hábitos es afianzar (y eventualmente, apilar) pequeños, pero beneficiosos, hábitos nuevos en lugar de los antiguos, todos los días. Por ejemplo, cuando apagues el despertador por la mañana, tómate un momento para estirar los brazos, las piernas, los tobillos y los pies antes de comenzar el día.

Aquí tienes otras ideas para apilar hábitos que te ayudarán a empezar:

| Cuando...                                      | Prueba...  |
|--|--|
| Te cepilles los dientes                        | Hacer unas cuantas sentadillas mientras te cepillas. Luego, agrega otros ejercicios, como elevaciones de pantorrillas o estocadas.                                 |
| Pongas las noticias matutinas                  | Hacer 10 flexiones con toques a los dedos de los pies mientras las escuchas. Agrega saltos de tijera o círculos con los brazos.                                    |
| Te sientes a comer o a utilizar la computadora | Hacer una o dos series de ejercicios sentado antes de empezar.   |
| Vayas al trabajo o a la tienda                 | Busca un estacionamiento seguro y alejado del edificio para poder dar unos cuantos pasos más. O, si tomas el transporte público, bájate una parada antes y camina. |
| Llegues a casa                                 | Dedicar tiempo a jugar activamente con tus hijos o mascotas. Después puedes agregar una tarea activa, como quitar el polvo de los muebles o barrer una habitación. |
| Enciendas la televisión por la noche           | Marchar en el lugar durante cinco minutos (o más) antes de sentarte a ver la televisión. Puedes agregar un poco de ejercicio de pesas mientras estás sentado.      |
| Hablas por teléfono o escuchas un podcast      | Estirar cualquier combinación de cuádriceps, isquiotibiales o gemelos. Agrega algunas flexiones de pared.  |
| Pongas la mesa y prepares la cena              | Poner tu música favorita y bailar (y cantar) mientras cocinas. Reserva un momento para concentrarte en bailar una canción entera.                                  |
| Te laves la cara antes de acostarte            | Practicar un ejercicio de equilibrio.  |

### Preguntas frecuentes:

#### ¿Esto solo funciona con la actividad física?

¡No! Puedes apilar hábitos de todo tipo. Prueba a añadir momentos de atención plena cuando te cepillas los dientes, o mejora la nutrición lavando y cortando la fruta mientras esperas a que se prepare el café de la mañana.

### Preguntas de debate:

- ¿Cuál es un hábito que te ha costado adoptar?