

Celebre la cultura a través del movimiento: Cada movimiento cuenta

Celebrate Culture Through Movement: **Every Move Counts**

Spanish

Cualquier actividad que haga que su cuerpo se mueva puede mantener su mente y cuerpo saludables.

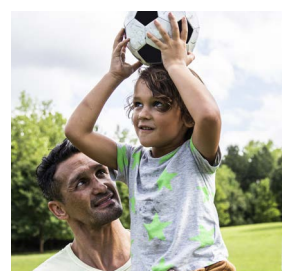
Hacer actividad física con familiares y amigos beneficia su bienestar general y puede fortalecer la conexión con su cultura.

Mover su cuerpo le hace sentir más energético y mejora su bienestar mental.

Ayuda a reducir las posibilidades de contraer enfermedades crónicas y ciertos tipos de cáncer.

También puede ayudarle a controlar enfermedades como la diabetes, enfermedades cardíacas y depresión.

Incluso realizar pequeñas actividades durante el día, como usar las escaleras en lugar del ascensor, caminar o ir en bicicleta al trabajo o la escuela, o hacer estiramientos durante los descansos, puede mejorar su salud y bienestar general.



Pruebe estas actividades para celebrar la cultura a través del movimiento

- Aprenda bailes tradicionales, artes marciales, tai chi, practique yoga o únase a una clase de Zumba.
- Practique deportes comunitarios como fútbol, rugby, cricket, béisbol, tenis, bádminton, tenis de mesa, baloncesto y voleibol.
- Manténgase activo con su familia y amigos nadando, caminando, bailando, andando en bicicleta o jugando juntos en el parque.
- Explore los juegos tradicionales de su cultura e invite a sus amigos y familiares a jugar. Es una forma divertida de mantenerse activo, moverse y celebrar su cultura.

¿Qué sigue?

- Nunca es demasiado tarde para empezar a moverse más.
- Tome pequeños pasos y aumente gradualmente su nivel de actividad y recuerde animar a otros a unírsele.
- Visite el sitio web de su municipio para encontrar parques, áreas de juego, actividades en su área y participe.
- Hable con su médico o con un profesional de la salud para que le aconseje.

Semana Multicultural de la Salud 2023

Para obtener más información en su idioma visite
www.mhcs.health.nsw.gov.au

