



“Me preparo **paso a paso** para la llegada del bebé”.

La actividad física no es peligrosa, y es saludable para ti y para el bebé. Mantenerte activa te permite:

- ✓ Aumentar la energía
- ✓ Dormir mejor
- ✓ Acortar el trabajo de parto y facilitar la recuperación

Todos necesitamos una mezcla de actividades para mantenernos sanos. Tú necesitas la misma mezcla durante el embarazo y después.

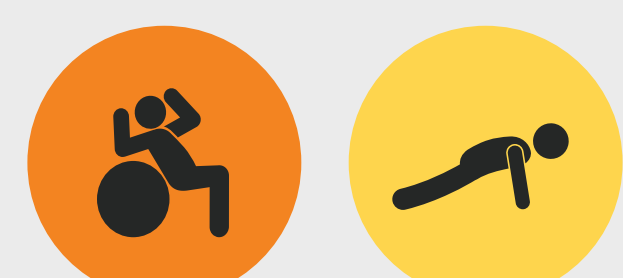
Actividades aeróbicas moderadas
Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta.

por lo menos
150
minutos por semana

Y

Actividades para fortalecer los músculos
Realiza actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

por lo menos
2
días por semana



Camina. Corre. Baila. Juega. **¿Cómo te mueves tú?**
<https://health.gov/espanol/moveyourway>

