

**OMB Control Number: 0990-0281**  
**ODPHP Generic Information Collection Request:**  
**Prevention Communication and Formative Research**

**Audience Research to Inform Physical Activity  
Guidelines Strategic Communication**

**Attachment J:**  
**ODPHP Physical Activity Guidelines, 2<sup>nd</sup> Edition**  
**Messages (Spanish)**  
**Stimulus Material**

June 21, 2017

**Submitted to:**

Sherrette Funn  
Office of the Chief Information Officer  
U.S. Department of Health and Human Services

**Submitted by:**

Frances Bevington  
Strategic Communication and Public Affairs Advisor  
Office of Disease Prevention and Health Promotion  
U.S. Department of Health and Human Services



## Messages for General Adult Audience

### Set #1 — Benefits and Barriers

- ¿Te parece aburrido hacer ejercicio? Intenta caminar todos los días con un amigo o vecino después de la cena o antes del trabajo. Pueden charlar o ponerse al día al mismo tiempo que hagan una actividad física saludable.
- Nunca es muy tarde para ser más activo. La actividad física produce beneficios reales de la salud y te ayuda a sentirte mejor, no importe tu edad.
- No dejes que una discapacidad, condición de salud o lesión te detenga de recibir los beneficios de la actividad física. Habla con tu doctor para crear un plan de actividades que es compatible con tus habilidades.
- ¿No tienes tiempo para una larga sesión de ejercicio? Busca maneras de incorporar pocas cantidades de actividad física a través del día. Puedes hacer abdominales durante los comerciales mientras ves televisión. También puedes usar las escaleras en vez de usar la escalera mecánica en el trabajo. Todo esto contribuye a la cantidad total.
- Ser activo te puede ayudar a evitar los problemas crónicos de salud más adelante, como las enfermedades del corazón y la diabetes. Sin embargo, también produce beneficios ya mismo. La actividad física puede mejorar tu energía y tu estado de ánimo. Aún te puede ayudar a dormir mejor.
- Si quieres fortalecer tus músculos, inscribirte en un gimnasio no es la única opción. Hay varias maneras de fortalecer los músculos en casa usando ejercicios simples (como lagartijas) o aquellos que usan pesas o bandas de resistencia.

### Set #2 — Dosage and Variations on 150

- Algunos días, no será posible hacer la cantidad de actividad física que normalmente haces. Lo entendemos. Cuando esto sucede, simplemente trata de hacer un poco más de actividad física mañana. De esta manera, lograras hacer los 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana.

- Casi cualquier tipo de actividad física—como salir a caminar el perro, trabajar en el jardín, pasar la aspiradora o cortar el césped (pasto)—califica hacia tu meta de por lo menos 150 minutos de actividad física por semana.
- Si sientes que hacer 150 minutos de actividad física es mucho que hacer ahorita, está bien. Puedes pensar en los 150 minutos como una meta que quieres alcanzar, paso a paso. Por ahora, fíjate en hacer un poco más de actividad física que hiciste el día anterior. En cuanto a la actividad física, es mejor hacer algo que no hacer nada.
- Las Pautas de Actividad Física recomiendan hacer por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana. Eso es apenas 22 minutos todos los días – menos que un programa de televisión.
- Las Pautas de Actividad Física recomiendan hacer por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana. Eso es apenas 30 minutos al día por 5 días.

### **Set #3 — High vs. Moderate Intensity**

- Obtén los mismos resultados en mismo tiempo. Las Pautas de Actividad Física recomiendan hacer por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana. Esto incluye caminar a paso rápido o cortar el césped (pasto). Pero si cambias de actividades de intensidad moderadas a las de alta intensidad (como correr o andar en bicicleta a paso rápido), puedes intentar hacer 75 minutos de actividad física por semana.
- Las Pautas de Actividad Física recomiendan hacer por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de alta intensidad. ¿Cuál es la diferencia? Usa la “Prueba de la conversación” durante la actividad y cuando estés respirando más rápido:
  - Si puedes mantener una conversación, pero no puedes cantar, la actividad es de intensidad moderada.
  - Si te es difícil mantener una conversación de manera cómoda, la actividad es de alta intensidad

## Messages for Parent Audience

### Set #1 — Benefits, Barriers and Facilitators

- Lograr hacer la actividad física ayudara a tus hijos a mantener un cuerpo fuerte. También les puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, dormir mejor y mejorar las notas en la escuela.
- Animar a tus hijos a ser activos no se trata solamente de mejorar su salud hoy mismo. Se trata de ayudarlos a establecer hábitos saludables que les duraran el resto de sus vidas.
- Para algunos niños/jóvenes, la actividad física puede parecer como una tarea o castigo. Tomo el tiempo para ayudar a tus hijos a encontrar una actividad que realmente disfrutan. Si disfrutan de la actividad, es más probable que continúen haciéndolo.
- Ingresar a tus hijos en deportes de equipo puede ser muy caro. Los uniformes, el equipaje y los viajes suman a gastos adicionales. Pero la actividad física no tiene que costarles mucho dinero. Busca programas en los centros comunitarios o de recreación, ya que estos ofrecen actividades gratuitas o de bajo costo para niños/jóvenes y familias.
- ¿Tienes que suplicarles a tus hijos para que dejen sus celulares en favor de jugar afuera? Intenta ser flexible. Busca juegos de video activos, como los de baile o aptitud física. Tambien pueden conseguir una aplicación (*app*) que los recompensa por ser activos.
- Las amistades de sus hijos tienen una gran influencia sobre lo que piensan acerca de la actividad física. Anima a tus hijos a invitar a sus amigos a excursiones al aire libre, como caminatas o andar en bicicleta.

### Set #2 — Family

- Fijen metas de actividad física juntos, en familia. Los niños y los adolescentes deben intentar alcanzar por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. Los adultos necesitan por lo menos 150 minutos por semana.

- ¿Quieres que tus hijos sean más activos? Sé un buen ejemplo, intentando ser más activo tú mismo. Tus hijos prestan más atención a tus acciones de lo que piensas.
- Haz que las actividades en familia sean más activas. En vez de ir y sentarse en un restaurante, pueden empacar la cena y llevarla al parque (un picnic). Pueden llevar un disco “frisbee” o una pelota de fútbol.
- Intenta incorporar la actividad física en el horario familiar. ¿A qué hora crees que les gusta a tus hijos hacer la actividad física? ¿Antes de la escuela? ¿Después de bajar del autobús? Busca el horario que mejor les conviene y anímalos a establecer una rutina.

### Set #3 — Adaptability

- En cuanto a la actividad física, algunos niños prefieren ser parte de un equipo, mientras otros prefieren jugar solos. Ayuda a tus hijos a encontrar su propia manera de aumentar la actividad física.
- Existen tantas maneras en que los adolescentes pueden alcanzar su hora de actividad física. Pueden usar un video de ejercicio o un juego de video sobre el baile. Incluso pueden caminar al perro. Todas estas son maneras excelentes de moverse.
- Busca maneras fáciles/naturales para ayudar a tus hijos a incorporar la actividad física en su rutina diaria. Por ejemplo, si es una opción segura, anima a tus hijos a caminar o ir en bicicleta a la escuela. También puedes preguntarles que hagan tareas activas de la casa, como cortar el césped (pasto) o trabajar en el jardín.
- Entre la escuela, la tarea y las actividades extraescolares, puede parecerle difícil a tus hijos (y a ti también) incorporar una hora entera de actividad física todos los días. No te sientas abrumado. Por ahora, intenta ayudar a tus hijos a hacer un poco más de actividad física de lo que actualmente hacen.