

# Decidido, voy a superarlo

## MI MIEDO EN UNA FRASE

Me da miedo que la actividad física haga que me aparezcan dolores

## MI MIEDO EN 4 PASOS

PASO 1: Voy a preguntarle al médico que tipo de ejercicios puedo hacer, de forma segura para mí.

PASO 2: Voy a hacerme con una buena tabla de calentamiento y estiramiento, así reduciré la posibilidad de lesiones u otras complicaciones.

PASO 3: Voy a empezar por ejercicios de baja intensidad, así puedo ir conociendo mi cuerpo y ver cómo reacciona ante la actividad física, al mismo tiempo que voy perdiendo mi miedo.

PASO 4: voy a ir subiendo la intensidad del ejercicio poco a poco, observando y respetando mi cuerpo, con el asesoramiento profesional necesario.

## DIFICULTADES QUE PUEDO ENCONTRARME INTENTANDO SUPERAR MI MIEDO

- Que aparezca algún dolor o molestia física.
- Que yo no quiera subir la intensidad cuando me toque hacerlo, por miedo a que esa subida me produzca dolor.

## ¿CÓMO VOY A SUPERAR LAS DIFICULTADES?

- Contando con el cuadro de profesionales que necesite.
- Confiando en esos profesionales.
- Buscando no sólo las molestias físicas que note, sino también los avances, y la mejora que pueda experimentar.
- Escuchando a otras personas que estén en una situación parecida.
- Teniendo muy presentes los argumentos por los que la actividad física es positiva en mi caso.

# Decidido, voy a superarlo

MI MIEDO EN UNA FRASE

MI MIEDO EN 4 PASOS

PASO 1:

PASO 2:

PASO 3:

PASO 4:

DIFICULTADES QUE PUEDO  
ENCONTRARME INTENTANDO  
SUPERAR MI MIEDO

¿CÓMO VOY A SUPERAR LAS  
DIFICULTADES?