

Caminar es una actividad sencilla que por lo general, es segura, fácil de hacer y no requiere ningún equipo especial aparte de la ropa y los zapatos. La mayoría de las personas ya tienen los artículos básicos que se necesitan para empezar a caminar. Escoger los zapatos adecuados y la ropa correcta puede hacerlo más fácil y también prevenir las lesiones. Aun caminando, una persona puede lastimarse con un zapato demasiado apretado o que no soporta bien el pie. ¡He aquí algunos consejos para ayudarle a escoger la ropa adecuada que su familia debe usar al empezar a ser más activos!

## Al escoger **LA ROPA**, recuerde:

- ✚ ¡Asegure que la ropa es cómoda! ¡La ropa debe ser suelta y permitir que se mueva fácilmente, pero no debe ser tan grande que no le queda bien!
- ✚ Cuando hace calor, ¡use la ropa ligera que mantiene la humedad alejada de su cuerpo! ¡Use una gorra también para protegerse del sol!
- ✚ Al caminar en la noche, recuerde usar ropa que hace que usted esté visible a los conductores de autos. Muchas veces, es difícil ver los colores oscuros, ¡aun con los faros prendidos!



## Al escoger **LOS ZAPATOS**, recuerde:

- ✚ ¡Sus zapatos deben ser cómodos la primera vez que usted se los pone!
- ✚ Intente encontrar zapatos ligeros y duraderos. Al igual que la ropa ligera, ¡los zapatos ligeros permiten la eliminación del sudor!
- ✚ Vaya a comprar los zapatos en la noche. ¡Es el momento cuando los pies están lo más grandes!
- ✚ Nunca compre zapatos que son demasiado grandes. Si usted espera crecer para que los zapatos le queden mejor, ¡pueden causar lesiones y ocasionar problemas del pie!

# *Vístase!*

