

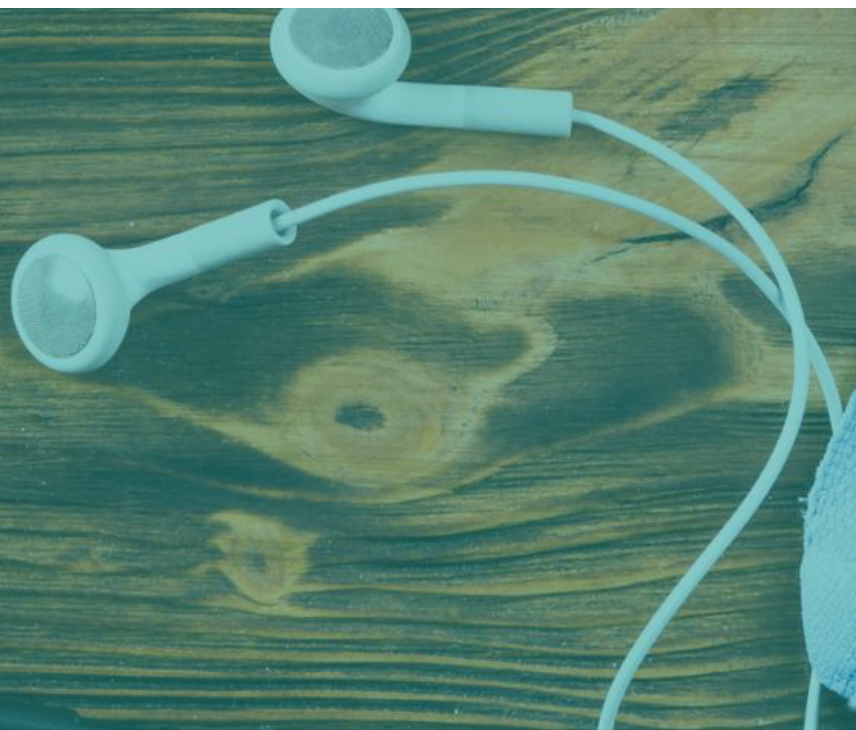


UnADM **Saludable**

CONVOCATORIA

UnADM
*kilómetros
por la salud*

2024



Convocatoria

UnADM Saludable Kilómetros por la salud 2024

La Universidad Abierta y a Distancia de México invita a la Comunidad UnADM y al público en general a participar en **Kilómetros por la salud**, una iniciativa abierta y continua cuya finalidad es promover la actividad física y concientizar sobre la importancia de mantener un buen estado de salud..

Características de participación

- Distancia: mínimo 1 km
- Tipo de actividad física: caminar, trotar o correr
- Temporalidad: cualquier día del año, en el momento que se prefiera
- Monitoreo de km: aplicación Google Fit (o similar), de manera individual

Cada día, las personas participantes pueden sumar la distancia recorrida en el tablero virtual de Kilómetros por la salud, y contribuir así al conteo global acumulado por toda la comunidad. ¡No es obligatorio participar diariamente, sino cuando cada persona lo desee!

Inscripción

Para participar, es necesario que las y los interesados lleven a cabo su inscripción en <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

Si ya cuentan con registro previo, podrán utilizar el mismo número de folio que le fue enviado por correo electrónico, donde podrá consultarlo en caso de no recordarlo.

En caso de no encontrar el correo electrónico o no tener registro previo deberán inscribirse, donde se les asignará un número de folio, que recibirán vía correo electrónico en archivo PDF. Este número será su identificador como participante.

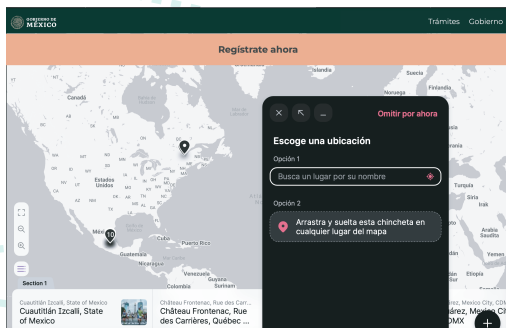
Registro de kilómetros diarios

El monitoreo de kilómetros será a través Google Fit o la *app* de su elección.

Cada día, o al final del evento, las personas participantes podrán registrar sus kilómetros en el micrositio de Kilómetros por la Salud, en la sección “**Comparte tus kilómetros**”, para contribuir al conteo global. Todas las actividades físicas diarias suman.

Liga del micrositio: <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

Pasos para registrar los kilómetros



1. En la sección “Comparte tus kilómetros”, en la parte inferior derecha del mapa, da clic al símbolo +.
2. Escribe o arrastra tu ubicación en el mapa.
3. Introduce tu número de participante (campo obligatorio).
4. Ingresa los kilómetros realizados (campo obligatorio).
5. Selecciona el ícono para subir evidencia (foto, documento o video) si así lo deseas.
6. Comparte tus logros.

Además de registrar tus kilómetros, puedes subir tus fotos y videos en el muro virtual de **UnADM Saludable**, en la sección “¿Qué recomiendas?” para compartir tus experiencias con otros participantes. El enlace es el siguiente:

https://unadmsaludable.unadmexico.mx/hacer_actividad_fisica-que_recomiendas.html

Recomendaciones

- Lleva contigo un termo o cilindro para mantenerte hidratado.
- Al iniciar, verifica que tu *app* esté funcionando para que cuentes tus kilómetros.

¡Todo cuenta!

Recuerda que cada paso suma en Kilómetros por la salud. No necesitas hacer largas caminatas o correr grandes distancias para participar; cada movimiento cuenta. Desde pasear con tu mascota, ir al supermercado, caminar al trabajo o subir escaleras, ¡todo se acumula! Aprovecha cada oportunidad para moverte y contribuir al conteo global de kilómetros por la salud. ¡Vamos sumando!

Para más información, visita:
<https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

¡Te esperamos en este desafío continuo por la salud!