

## La naturaleza le rodea.

Está en su vecindario, en un árbol, un parque, o el patio de la escuela—¡aún en su patio trasero!

## Dónde Puede Ir en Su Área:

*Label listing local nature sites  
to be placed here*

Para buscar un parque, un bosque, un refugio de vida silvestre, un criadero de peces, un patio de recreo, o un centro de naturaleza cerca de usted, visite:  
[www.neefusa.org/health/children\\_nature](http://www.neefusa.org/health/children_nature)



La National Environmental Education Foundation anima a los padres y cuidadores a que creen oportunidades para que los niños juegen al aire libre en un ambiente natural o en una parte segura del vecindario. ¡Juntos, podemos enseñarles a apreciar el ambiente y cuidar la salud!

Para aprender más, visite:  
[www.neefusa.org/health/children\\_nature](http://www.neefusa.org/health/children_nature)



# ¡Involúcrese en la Naturaleza para mejorar su salud!



Pasar su tiempo libre en medio de la naturaleza puede enriquecer la vida de sus hijos porque los hará más sanos y felices y además aumentará su aprecio por el aire libre por toda su vida.

Estar al aire libre hace que:

- sus hijos hagan más ejercicio
- sus tensiones se reduzcan
- mejoren la concentración y estén más atentos en la escuela
- su desarrollo mental y físico sea mejor



*¿Pasa su hijo/a más de dos horas al día mirando la televisión, usando el Internet o jugando videojuegos?*

*En vez de...*

Mirar la televisión

***Su Familia Puede...***

Visitar un parque, un bosque, un refugio de vida silvestre, un criadero de peces, un patio de recreo, o un centro de naturaleza

*En vez de...*

Jugar los videojuegos

***Su Familia Puede...***

Dar un paseo por el vecindario

*En vez de...*

Navegar la red

***Su Familia Puede...***

Observar las aves

Aquí se presentan unas ideas para actividades familiares al aire libre y en la naturaleza.

■ **¡Conozca a sus vecinos!**

Vayase a un parque. ¿Cuántos tipos de árboles, aves, e insectos puede nombrar? Saque una guía de la biblioteca para aprender más.

■ **¡Pare! ¡Mire! ¡Escuche!**

Camine rápido o corra al aire libre con su hijo/a. De regreso, camine lentamente; mire y escuche atentamente. Apunte todo lo que descubrió en la naturaleza.

■ **¡Salve un espacio verde!**

El trabajo comunitario con su hijo/a es una manera divertida de quemar calorías. Revise el sitio Web de su ciudad para ver las fechas de trabajo como voluntario en un área verde cerca de usted.

■ **¡Actúe como un animal!**

Anime a su hijo/a a que imite animales— como por ejemplo saltar como una rana, correr como un venado, agitar los brazos como un ave, o explorar como un mapache.

■ **¡Haga un curso de ejercicio!**

Ayude a su hijo/a a dibujar un mapa de su parque local. Escoja varios sitios en donde hacer ejercicios diferentes. Haga este curso con su hijo/a una vez por semana.

■ **¡Fíjese en el cambio!**

Mantenga un registro con su hijo/a para apuntar los cambios cada vez que salgan para caminar o andar en bicicleta. ¿Está soleado o nublado? ¿Ruidoso o tranquilo? ¿Húmedo o seco?