

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:

Place label listing local nature sites in your area here

Para buscar un refugio nacional de vida silvestre, un criadero nacional de peces, un parque, un patio de recreo, o un centro de naturaleza cerca de usted, visite:
www.neefusa.org/health/children_nature.htm



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.htm



¡Involúcrese en la Naturaleza para mejorar su salud!



Photos from the National Audubon Society and iStockphoto



Health & Environment

A National Environmental Education Foundation Program

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 refugio nacional de vida silvestre, un criadero nacional de peces, un parque, 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?