

Consejos para mantenerse seguro mientras juega en los meses de primavera y verano

- Tenga bocado y agua consigo.
- Siempre use (¡y vuelva a aplicar!) un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior. ¡El daño solar ocurre incluso en días nublados!
- Use un sombrero de ala ancha y anteojos de sol cuando esté al aire libre.
- Los rayos del sol son más fuertes entre las 10 a.m. y las 4 p.m., así que recuerde buscar la sombra. ¡Los árboles pueden proporcionar alivio del sol!



Dé un paseo por el bosque

Mapa interactivo de senderos de Pittsburgh:

gis.pittsburghpa.gov/pghtrails

Senderos de los parques del condado de

Allegheny: alleghenycounty.us/parks/activities/trails.aspx

Consejos: consulte un mapa antes de ir, manténgase en los caminos designados, use zapatos resistentes

- Cosas para llevar consigo: agua, refrigerios, repelente de insectos/garrapatas, protector solar



Comidas para niños

Citiparks continúa ofreciendo comidas para niños en varios lugares durante todo el verano.

Para obtener más información y una lista de ubicaciones, visite:



www.pittsburghpa.gov/citiparks/summer-food-service-program

Mantenerse fresco en el verano

Pruebe estas ideas para jugar con agua en casa:

- Deslizarse por un deslizador: ¡compre uno en una tienda o hágalo usted mismo!
- Tírar un globo de agua
- Jugar "water limbo" con la manguera del jardín
- Mantenerse refrescado en una piscina para niños



Para obtener más información sobre piscinas y parques de rociadores, visite:

Piscinas Citiparks: pittsburghpa.gov/citiparks/swimming-outdoor

Parques de aspersión Citiparks: pittsburghpa.gov/citiparks/spray-park

Piscinas del condado de Allegheny: www.alleghenycounty.us/parks/activities/water-activities/pools.aspx

Información sobre parques y programas locales

Conservación de Parques de Pittsburgh:
www.pittsburghparks.org

Citiparks: www.citiparks.net

Parques del condado de Allegheny:
www.alleghenycounty.us/parks

Guardabosques de Pittsburgh: www.explorerspgh.com

¡Parques Rx en cualquier lugar!

¿No puede ir al parque? Consulte esta página de actividades que se puede realizar en cualquier espacio al aire libre (¡incluso en su propio patio!):

tinyurl.com/ParksRxPage

Idea de actividad para la primavera de Parks Rx

Elija un parque o espacio verde en su vecindario y visítelo una vez a la semana. ¿Qué cambios ve? Pájaros nuevos? ¿Plantas nuevas?



Ideas de lectura de verano

¡Relájese al aire libre con un libro sobre parques y naturaleza! Todos los títulos de la lista pueden prestarse en el sistema de bibliotecas de Carnegie Library of Pittsburgh.

tinyurl.com/NatureBookList

Para obtener más consejos como estos, visite www.pittsburghparks.org/rx