



**Pittsburgh  
Parks  
Prescription**

**¡Juega afuera** y obtén tu dosis diaria de naturaleza!  
¡Prueba estas actividades en tu jardín, vecindario o en un parque cercano!

### **Pon atención a la naturaleza:**

Da un paseo y marca lo que veas. ¡Intenta mirar cada día para encontrar algo nuevo!



¿Qué más encontraste?  
Escribe o dibuja aquí al respecto.

**¡Actúa como un animal!** Salta como una rana, corre como un ciervo, aletea como una mariposa, excava como una marmota o inventa tu propia acción animal.

**¡Conoce a tus vecinos!** ¿Cuántos tipos de plantas y animales puedes nombrar? ¿Puedes encontrar y nombrar 10 árboles diferentes? ¿Aves? ¿Insectos? Visita [pittsburghparks.org/digital-education](http://pittsburghparks.org/digital-education) para obtener más información.

**¡Para! ¡Mira! ¡Escucha!** Camina con rapidez o trota. En el camino de vuelta disminuye la velocidad y mira y escucha con atención. ¿Qué más notaste?

**¡Construye un fuerte de palos o una casa de hadas!** Agarra palos y otros materiales del suelo (¡no de árboles vivos, podrías lastimarlos!) y construye un fuerte para sentarte, o haz una casita para un hada o un pequeño amigo.

**¡Dibuja un recorrido para hacer ejercicio!** Elige diferentes lugares para hacer diferentes ejercicios y dibuja un mapa de estos lugares para que puedas volver a repetir tu rutina.  
Extra: ¡usa tu recorrido semanalmente!

**Observa la naturaleza:** encuentra un objeto natural y un lugar cómodo para sentarte en silencio. Tómate el tiempo para mirar el objeto y registrar tus observaciones y pensamientos.

## Me doy cuenta...

- 1.
- 2.
- 3.

## Me pregunto...

- 1.
- 2.
- 3.

## Me recuerda a...

- 1.
- 2.
- 3.

### ¿Te gusta esta actividad? Prueba esto:

**Haz un diario de naturaleza.** Crea un diario simple usando hojas de papel en blanco cortadas por mitad o en cuartos. Cúbrelas con bolsas de papel reutilizadas, o cajas de cereales para una caratula más resistente. ¡Puedes decorar el exterior de tu diario y escribir o dibujar observaciones e historias sobre tu aventura al aire libre!

**¡Actividades de atención** para niños y adultos!

<https://annakaharris.com/mindfulness-for-children/>

[www.pittsburghparks.org/education-health](http://www.pittsburghparks.org/education-health)

**¿Por qué afuera?** Hay muchas razones por las que jugar afuera es bueno para tu cuerpo y tu mente:

**Cansa a los niños.** Estar al aire libre es un buen comienzo para una buena noche de sueño.

**Dan oportunidades para que su hijo haga ruido y sea activo.** Los niños pueden desordenarse y relajarse.

**Aumenta la concentración** en la escuela y en el hogar. La actividad al aire libre puede ayudar a su hijo a prestar atención.

**Mejora la fuerza física y la coordinación.**

**Reduce el estrés.** ¡Su hijo estará más feliz y usted también!

**Fortalece las conexiones familiares.** Jugar afuera juntos es una excelente manera de acercarse.

**Ayuda a mantener un peso saludable.** Jugar al aire libre es una excelente manera de hacer ejercicio.

**Crea conexiones con la naturaleza y el aire libre.**



**Pittsburgh  
Parks  
Conservancy**

Para más ideas, visite [www.pittsburghparks.org/rx](http://www.pittsburghparks.org/rx)