

¡El otoño y el invierno pueden traer sus propias diversiones! Hay buenas razones para hacer ese esfuerzo adicional para salir al aire libre en todas las estaciones, como:

- Mantenerse físicamente activo
- Estar expuesto al aire fresco
- Estimular su sistema inmunológico
- Obtener dosis saludables de vitamina D de la luz solar

Los niños que juegan al aire libre durante todo el año han demostrado ser más positivos, más creativos y más adaptables.

Consejos para jugar al aire libre en otoño e invierno:

- Lleve bocadillos y agua.
- Manténgase en movimiento: piense en algunas ideas de actividades que mantendrán a los niños activos y comprometidos.
- Establezca límites de tiempo y tome descansos en el interior para calentarse.
 - * Encuentre un parque con instalaciones cubiertas o juegue al aire libre cerca de su casa.
- Vista a los niños con varias capas sueltas para que se mantengan secos y abrigados, y nunca les permita jugar en condiciones de frío extremo.
 - * Echa un vistazo a este video sobre la ropa en capas: tinyurl.com/WinterLayers
 - * Asistencia con ropa de abrigo, visite: www.projectbundleup.org
 - * Colectas de abrigos, visite: www.pa211sw.org o envíe un mensaje de texto al 211
- Use equipo de protección para deportes de invierno como trineo, patinaje y esquí.
 - * Recursos para la prevención de lesiones: www.chp.edu/injury-prevention



Idea de actividad de otoño de Parks Rx:

Salga a disfrutar de las hojas del otoño. ¿Puedes relacionar las hojas caídas con el árbol en el que crecieron? ¿Alguna vez has intentado atrapar una hoja cuando cae al suelo?

Conexión a los parques desde el hogar

- **Pittsburgh Parks on the Go**
pittsburghparks.org/parksonthego
pittsburghparks.org/rx
- **Allegheny County Parks at Home**
www.alleghenycounty.us/special-events/parks-at-home.aspx
- **Guía del explorador del guardaparques**
explorerspgh.com



Programas de invierno al aire libre

Frick Environmental Center

* Se ofrece programación gratuita durante todo el año.
www.pittsburghparks.org/events

Parques del Condado de Allegheny

* Programas al aire libre gratuitos y de pago que se ofrecen durante todo el año
www.alleghenycounty.us/parks

Venture Outdoors

* Actividades de pago para todas las edades
www.ventureoutdoors.org



Guardaparques de Pittsburgh

* Actividades guiadas y Libro del guardabosques junior
www.pittsburghpa.gov/publicsafety/park-rangers

Hojas de actividades de otoño e invierno:

¿No está seguro de qué hacer una vez que llegue al parque? Eche un vistazo a estas hojas de actividades de otoño e invierno:

- * Otoño: tinyurl.com/FallSheet
- * Invierno: tinyurl.com/WinterSheet

Ponga a prueba sus conocimientos sobre la naturaleza:

¿Por qué las hojas cambian de color en otoño?

Respuesta: porque los cloroplastos de las plantas dejan de producir clorofila. ¡A medida que la clorofila se descompone, el color verde desaparece y permite ver los pigmentos amarillo y rojo!



Idea de actividad de invierno de Parks Rx: el invierno puede parecer gris, ¡pero hay muchos colores en la naturaleza! Dé un paseo invernal y cuente cuántos colores diferentes puede encontrar.

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

- Tenga bocardillos 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