



**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 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

¿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