



# Naturaleza y Juegos

Ciudad de Nueva York

## ¿Sabía que?

*Pasar tiempo en la naturaleza aporta ejercicio, reduce el estrés, mejora la concentración en la escuela, y ayuda con un desarrollo saludable.*

## Plan de Acción

- Ideas para juegos al aire libre:
  - Juego libre o exploraciones.
  - Visite un parque, patio de juegos, o parque natural.
  - Haga una caminata alrededor de su cuadra.
  - Pasee en bicicleta (¡usando un casco!).
- Limite el tiempo en el que su niño pasa frente a la pantalla.
- Lea libros con su hijo acerca de la naturaleza.

[mas](#) →

NYSHECK.ORG

## Recursos

Para aprender más sobre los parques de la ciudad, visite [nycgovparks.org](http://nycgovparks.org)

Para traducir al español, use el enlace "Translate" y seleccione "Spanish".

¿Día lluvioso? Busque eventos gratuitos en su biblioteca pública local visitando [nypl.org/espanol](http://nypl.org/espanol)

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)

