



Naturaleza y Juegos

Estado 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 en el aire libre:
 - Juego libre y 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](#) →

NYSCHECK.ORG

Recursos

Para aprender más sobre los parques del estado y las actividades que ofrecen los para niños visite parks.ny.gov

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

¿Día lluvioso? Busque eventos gratuitos disponibles en su biblioteca pública local, visite usa.gov/libraries

Para traducir al español, oprima el botón azul "Español".

Para más información visite nyscheck.org/rxs

