



Naturaleza y juegos

¿Sabía que...?

Pasar tiempo en la naturaleza fomenta el ejercicio, reduce el estrés, mejora la concentración en la escuela y promueve un desarrollo saludable.

Plan de acción

- Ideas para pasar tiempo en el aire libre:
 - Practique juegos libres o explore la naturaleza.
 - Visite un parque, un área de juegos, o centro natural.
 - Camine alrededor de su vecindario.
 - Pasee en bicicleta y ¡vista un casco!
- Limite el tiempo frente a la pantalla de los niños.
- Lea libros acerca de la naturaleza con su hijo.

más →

Signature _____

Date _____

Recursos

¿Está lloviendo? Considere visitar una biblioteca pública. Encuentre una en el localizador: usa.gov/libraries. Para información en español haga clic derecho y en el menú desplegable seleccione "Translate to". En el recuadro superior escoja "Spanish (segundo botón).

Conozca los parques locales:

Ciudad de Nueva York	Visite nycgovparks.org
Estado de Nueva York	Visite parks.ny.gov o nycgovparks.org
Nueva Jersey	Visite njparksandforests.org
Puerto Rico	Visite puertorico.sierraclub.org
Islas Vírgenes de EE. UU.	Visite nps.gov/viis

Para obtener más información, visite icahn.mssm.edu/research/pehsu/information