



Jugar en la Naturaleza

(Estado de NYC)

¿Usted sabías que?

Pasar el tiempo en la naturaleza ayuda a los niños a reducir el estrés, hacer más ejercicio, mejorar la concentración en la escuela, y lograr un desarrollo físico y mental saludable.

Plan de Acción

- Ideas para jugar en la naturaleza:
 - Juego o exploración libre.
 - Visitar un parque, un área de juegos o un centro natural.
 - Caminar en su vecindario.
 - Usar una bicicleta (utilice un casco).
- Limite la cantidad de tiempo que su niño pasa frente a la pantalla.



- Lea libros sobre naturaleza con su niño.

Recursos

Aprenda sobre parques en NYC e actividades para niños: www.nycgovparks.org

¿Día lluvioso? Hay eventos gratis en su biblioteca pública local: www.nypl.org

Para más información visite: nyscheck.org/rx

