

# ESTAR EN LA NATURALEZA

## ¿SABÍAS?

Estar en la naturaleza es bueno para la salud general de los niños. Puede reducir el estrés, ayudar a dormir y mejorar el bienestar emocional. Jugar al aire libre también puede mejorar la concentración, el enfoque y la creatividad.



Con todos los beneficios que conlleva estar en la naturaleza, es importante que los niños pasen tiempo al aire libre. Aquí hay algunas maneras en que puede ayudar a su hijo a pasar más tiempo al aire libre:

### Limite el tiempo de pantalla.

Establezca un temporizador para la cantidad máxima de tiempo que su hijo puede usar dispositivos electrónicos cada día.

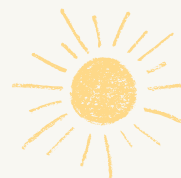
### Considere trasladar las actividades de interior al exterior.

Muchas tareas que normalmente se realizan en el interior se pueden realizar en el exterior. Haga que su hijo coma, lea y juegue con juguetes en un área segura al aire libre.



### Haz que tu patio trasero sea divertido.

Hay muchas maneras en que su hijo puede disfrutar de pasar tiempo en su propio patio trasero o vecindario. Puedes darles material deportivo, tizas y juguetes para jugar.



### Acostúmbrese a salir en familia.

Pasar tiempo al aire libre juntos como familia es una excelente manera de conectarse con su hijo. ¡Asegúrese de incorporar actividades que disfruten hacer!

# ESTAR EN LA NATURALEZA

## ¿SABÍAS?

Estar en la naturaleza puede hacerte sentir más feliz y relajado. ¡Jugar al aire libre también puede ayudar a que su cerebro crezca!



Aquí hay algunas cosas que puede hacer afuera con sus amigos y familiares:

- Caminar, correr, andar en bicicleta, andar en patinete o patinar
- Haciendo proyectos de arte
- Haciendo un picnic
- Jugando en el parque
- Probar nuevos deportes
- Jardinería
- Pescar
- Natación
- Cámping
- Senderismo
- Haciendo burbujas
- Volar una cometa
- Jugando con una mascota

¿Qué otras cosas le gusta hacer al aire libre?

¡Asegúrese de usar su imaginación y preste atención a todas las maravillosas vistas, sonidos y olores del exterior!

# ESTAR EN LA NATURALEZA

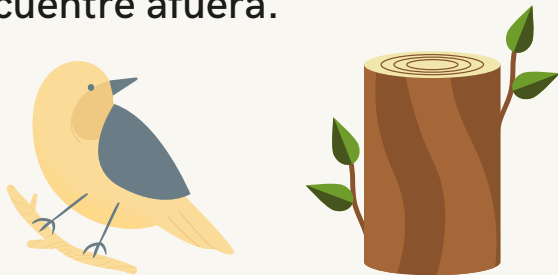
## ¿SABÍAS?

Estar en la naturaleza es bueno para la mente y el cuerpo. Puede ayudarlo a generar confianza, pensar creativamente y mejorar el enfoque. ¡Pasar tiempo al aire libre también es una excelente manera de lidiar con los efectos del estrés!

Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta cuando está en la naturaleza:

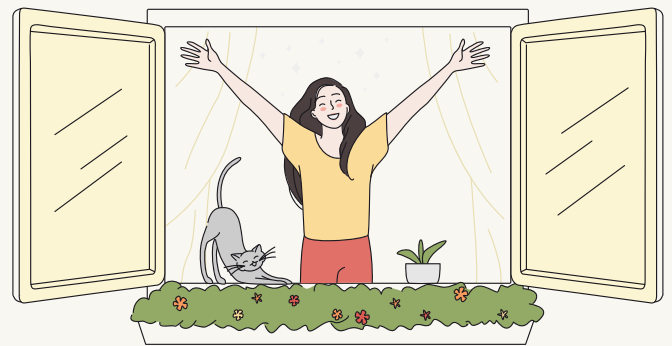
### Use su imaginación.

No siempre es necesario tener equipo para divertirse. Cree sus propios juegos, explore el área o construya algo con materiales que encuentre afuera.



### Desconectar de la tecnología.

Hay muchas actividades que puedes hacer al aire libre para mantener su mente ocupada. Evita usar pantallas cuando estés en la naturaleza. En su lugar, concéntrate en tu entorno.



### Practica la atención plena.

Tómate un tiempo para apreciar el mundo que te rodea. Piense en las cosas de la naturaleza que puede ver, oír, oler y sentir. Ponga atención a su patrón de respiración y al peso de su cuerpo en el suelo.

# ESTAR EN LA NATURALEZA

## ¿SABÍAS?

La exposición a la naturaleza tiene una serie de beneficios para la salud mental y física. Pasar tiempo al aire libre es una excelente manera de aliviar los efectos tóxicos del estrés y mejorar la calidad del sueño. Otros beneficios incluyen una mejor concentración, pensamiento crítico y confianza.

Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta cuando está en la naturaleza:

### Desconectar de la tecnología.

Dado que gran parte de nuestro tiempo lo dedicamos al uso de la tecnología, es importante tomar descansos sin pantallas. Dedique tiempo al aire libre a distanciarte de sus dispositivos.



### Practica la atención plena.

Tómate un tiempo para apreciar el mundo que te rodea. Piensa en las cosas de la naturaleza que puedes ver, oír, oler y sentir. Preste atención a su respiración y al peso de su cuerpo en el suelo.

### Sé creativo

No siempre es necesario tener equipo para disfrutar. Explore el área, cree sus propios juegos o utilice los materiales que encuentre afuera.

# ESTAR EN LA NATURALEZA

## ¿SABÍAS?

La exposición a la naturaleza tiene una serie de beneficios para la salud mental y física. Pasar tiempo al aire libre es una excelente manera de aliviar los efectos tóxicos del estrés y mejorar la calidad del sueño. Otros beneficios incluyen presión arterial reducida, frecuencia cardíaca y tensión muscular.

Estar en la naturaleza es una excelente manera de mantenerse saludable durante el embarazo. Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta para que pueda disfrutar de su tiempo al aire libre de manera segura:

### Desconectar de la tecnología.

Dado que gran parte de nuestro tiempo lo dedicamos al uso de la tecnología, es importante tomar descansos sin pantallas. Dedique su tiempo al aire libre a distanciarte de sus dispositivos.

### Manténgase hidratado y evite el calor.

Es más probable que las mujeres embarazadas sufran agotamiento por calor. Asegúrese de beber mucha agua, permanezca en áreas sombreadas y use protector solar.



### Practica la atención plena.

Con todo lo que sucede en su ajetreada vida, tome un tiempo para dar un paso atrás y apreciar el mundo que la rodea. Fíjase en las cosas de la naturaleza que pueda ver, oír, oler y sentir. Preste atención a su patrón de respiración y al peso de su cuerpo en el suelo.