



Desenchúfate.



descubreeelbosque.org

¡Es bueno salir al aire libre!

Cuando eras niño fue fácil pasar el tiempo en la naturaleza – no necesitabas más que tu imaginación y un espacio amplio al aire libre. Hoy, puede ser difícil liberarse y salir a compartir la misma experiencia con tus niños. Pero vale la pena – y la naturaleza está más cerca de lo que tú te imaginas. ¡Desconéctate de tu rutina diaria y reconéctate con la naturaleza y con los demás! ¡Estarás encantado de haberlo hecho!

Ve aquí porque

Los resultados de investigación han mostrado los principales beneficios cuando los niños pasen más tiempo al aire libre, incluyendo:

- Reducción de estrés
- Mayor habilidad para concentrarse
- Mejoramiento del desarrollo emocional y social
- Mejoramiento del desempeño escolar
- Mejoramiento de la creatividad, la habilidad para resolver problemas, la auto estima y el auto control
- Mayor apreciación del medio ambiente
- Más oportunidades para que los padres se relacionen con sus hijos
- Mejoramiento de la salud ayudando a prevenir y tratar problemas tales como el desorden de deficiencia de atención, la obesidad, las enfermedades cardíacas, el derrame cerebral, y la diabetes



Para más ideas sobre a dónde ir y qué hacer visite www.descubreelbosque.org

Para mayor información contacte Annie Hermansen-Báez del Servicio Forestal USDA: ahermansen@fs.fed.us, 352-376-3271, www.interfacesouth.org/projects/kids-in-the-woods



Adonde ir

Aquí hay solo algunos de los lugares grandiosos que tenemos en Gainesville, Florida para salir al aire libre a jugar y explorar.

- Parque natural Cofrin (*Cofrin Nature Park*)
- Parque estatal geológico Devil's Millhopper (*Devil's Millhopper Geological State Park*)
- Parque estatal histórico Dudley Farm (*Dudley Farm Historic State Park*)
- Parque natural Loblolly Woods (*Loblolly Woods Nature Park*)
- Parque estatal histórico Marjorie Kinnan Rawlings (*Marjorie Kinnan Rawlings Historic State Park*)
- Centro natural Morningside (*Morningside Nature Center*)
- Parque Northeast (*Northeast Park*)
- Preservación estatal Payne's Prairie (*Payne's Prairie Preserve State Park*)
- Preservación estatal San Felasco Hammock (*San Felasco Hammock Preserve State Park*)
- Parque Westside (*Westside Park*)

