

UF Health children's Healing Garden Guía de Aventuras



¡Bienvenido al UF Health Shands Children's Healing Garden! Usa esta Guía de Aventuras para jugar, explorar ... y para mantenerte saludable. Padres, favor de supervisar y participar en los juegos con sus hijos.



A. VEAMOS EL ESPACIO

¡Aquí empieza tu aventura! Dale un vistazo al jardín y usa esta guía para planificar lo que quieres hacer.



B. ÁREA DE "MATERIALES REVUELTOS"

¿Qué puedes crear? ¿Un castillo, un nido de pájaros, una torre? Usa tu imaginación y experimenta con diferentes objetos naturales.



C. ÁREA DE ENCUENTRO

¿Necesitas un lugar para compartir con amigos y familiares y para relajarte? Reúnanse aquí y usen esta área como un espacio tranquilo para la reflexión.



D. ÁREA DE MÚSICA Y MOVIMIENTO

¿Te gusta bailar y cantar? Crea una canción usando los tambores. Baila a este ritmo. ¿Puedes saltar como una rana, aletear como un pájaro, o correr como una ardilla?



E. ÁREA ABIERTA

Corre, salta, rueda, brinca, baila o juega en este espacio abierto y cubierto de grama. Trata de imitar las formas de los árboles que ves con tu cuerpo.



¿SABÍAS QUE...?

Los niños que pasan tiempo en la naturaleza...

- son menos propensos a tener sobrepeso.
- tienen menos estrés y ansiedad.
- tienen mejor concentración, lo cual es especialmente importante para niños con ADHD (déficit de atención con hiperactividad).
- desarrollan mejor sus destrezas motoras, incluyendo la coordinación, el equilibrio y la agilidad.



F. ÁREA PARA ESCALAR

¡Sube, trepa, balancéate y salta! Usa la barra de equilibrio y los troncos de pasos, los cuales promueven el movimiento activo y el equilibrio.



G. ÁREA DE JUGUETES CON RUEDAS

¡En sus marcas, listos, fuera! En esta área podrás montarte en juguetes con ruedas en la pista designada, ¡así usarás tus músculos!



H. ÁREA DE ARTE DE LA NATURALEZA/ DE CONSTRUCCIÓN

Mira a tu alrededor; ¿qué elementos de la naturaleza te inspiran? ¿Puedes usar los bloques de madera para crear una estructura que represente algo interesante de la naturaleza? ¿Puedes usar materiales naturales para crear diseños y mosaicos únicos? ¡Dibuja o toma una foto de tu creación!



I. ÁREA DEL JARDÍN

Huele las flores y hierbas aromáticas, observa las mariposas y otros polinizadores y toca suavemente las plantas (pero no las arranques por favor). Aquí encontrarás muchos tipos de jardines: de vegetales, de polinizadores, de hierbas y otros.



¡DISFRUTA DE MÁS AVENTURAS EN LA NATURALEZA!

Si disfrutaste de tus aventuras en el UF Health Children's Healing Garden, visita otras bonitas áreas naturales cercanas. Hay muchos parques, bosques urbanos, y otros espacios verdes en el área de Gainesville donde puedes disfrutar y estar en contacto con la naturaleza.

Devuelva esta guía a su lugar al terminar.



DISEÑADO PARA APRENDER Y DIVERTIRSE

El Salón para Explorar la Naturaleza del UF Health Shands Children's fue diseñado de acuerdo con investigaciones sobre el tema que promueven la conexión con el mundo natural al mismo tiempo que fortalecen destrezas en ciencias, matemáticas, el pensamiento visual-espacial, el lenguaje y la lectoescritura, las representaciones creativas y la música.

Para conocer más sobre Nature Explore, visite: www.natureexplore.org



El Salón para Explorar la Naturaleza® se logró gracias al financiamiento del Servicio Forestal de los EE. UU. y de donaciones privadas, en conjunto con la Fundación de Investigación Educativa "Dimensiones" y la National Environmental Education Foundation, y con el apoyo adicional de otros colaboradores de la comunidad.