

Hacer tiempo para estar con la naturaleza



Un gran obstáculo para sacar los niños al aire libre es tiempo. Entre la escuela, actividades después de la escuela y horarios muy ocupados, queda muy poco tiempo para salir un rato.

Pero, no necesitas intentar aumentar más tiempo a tus días ocupados. Incorpora la naturaleza y el aire libre en tu rutina haciendo las cosas que normalmente haces pero afuera. Revisa una lista cosas que puedes hacer afuera:

- Camina desde el trabajo o escuela hasta tu casa.
- Bájate del autobús una parada antes y camina el resto del recorrido.
- Deja que tus hijos saquen la tarea o realicen su trabajo al aire libre.
- Lleva tus comidas afuera: Haz de ellas un picnic.

Intenta realizar nuevas actividades al aire libre con tus hijos. A pesar de que solo tengas un par de minutos después de la escuela o los fines de semana, asegúrate de sacar algo de tu tiempo para pasarlo con la naturaleza.

Qué puedes hacer afuera?

En 15 minutos o menos

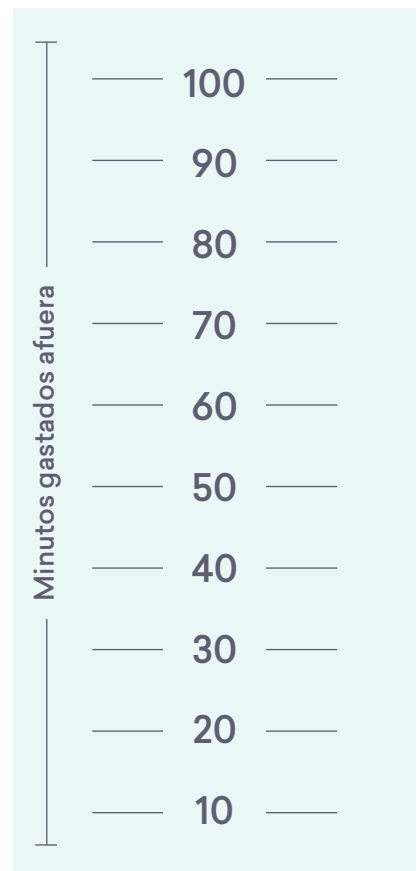
- Una caminata corta antes o después de la cena.
- Tomate algo de tiempo para sentarte afuera.
- Mira la naturaleza sin importar donde estés.
- Cambia el tiempo que estás en frente de la pantalla por 15 minutos de juego al aire libre.

En 30 minutos o menos

- Después de la escuela camina hacia un parque o espacio público y come algo que te guste.
- Juega con tu familia por 30 minutos.

En 60 minutos o menos

- Visita un nuevo parque o sendero y exploralo!



Realiza el reto de los 100 minutos de NaturePHL!

NaturePHL te reta a que pases 100 minutos al aire libre! Lo puedes hacer? Reporta o rastrea tu tiempo afuera usando nuestro chart.