

## Dosis Diaria de Naturaleza

Explore la naturaleza visitando los Espacios Abiertos y Parques de Montaña (OSMP). Tener una dosis diaria de naturaleza ha probado que:

-  Hace niños más felices, inteligentes y saludables.
-  Aumenta la creatividad, la auto-confianza, el desempeño académico y el funcionamiento cognitivo.
-  Reduce la obesidad, el estrés, la depresión y los síntomas del Síndrome de Deficiencia de Atención e Hiperactividad (ADHD).
-  Promueve una vida entera de admiración y respeto por las plantas, animales, rocas, estrellas, y otros elementos de nuestro mundo natural.

## ¿Sabía usted qué?

Aunque no es un diagnóstico médico, “El Desorden del Déficit de Naturaleza” es un término real descrito por Richard Louv, autor de *El Último Niño en el Bosque*, para describir los efectos negativos que las comunidades infantiles experimentan cuando no tienen la oportunidad de disfrutar del aire libre. Explorar la naturaleza en los Espacios Abiertos y Parques de Montaña (OSMP) puede proteger su niño del Desorden de Déficit de Naturaleza.

*Beneficia a todos reparar el lazo roto entre nuestros jóvenes y la naturaleza, no solamente por la estética o por que la justicia lo demanda, sino porque de esto depende nuestra salud física, mental y espiritual.*

– Richard Louv

Para más maneras creativas de disfrutar al aire libre:  
[www.boulder.colorado.gov/osmp/connect2nature](http://www.boulder.colorado.gov/osmp/connect2nature)

## No dejen rastro en los Espacios Abiertos y Parques de Montaña



### Manejen a su perro

Mantengan a su perro siempre cerca a ustedes y controlado. Lleven la correa y úsela cuando sea requerido. Pregunten antes de permitir que su perro se aproxime a las personas y a otros perros. Si su perro va a estar suelto, debe pertenecer al programa de “control de voz y vista” y llevar visible la placa verde, si no la posee debe estar con la correa toda la caminata.

### Recojan el excremento

¡Fuchi! El excremento de perro apesta, causa daños severos al ambiente y la gente puede pisarlo. Empaquen una bolsa y siempre recojan el excremento de su mascota.



### Permanezcan en el sendero

Caminar por el sendero deja espacio para la fauna silvestre y sus hogares. Caminar fuera del sendero causa erosión. ¡Embárrense! Pasen por los charcos. Las botas se secan de un día para otro, las plantas toman años en recuperarse.

### Boten su basura

Por favor llévense toda la basura – la suya y la de otros. Incluso la basura orgánica como cáscaras de naranja, corazones de la manzana o restos de comida, toman años para descomponerse. ¡Los animales que se alimentan de basura frecuentemente mueren!



### Déjenlo como lo encontraron

Arrancar flores, llevarse rocas, o recolectar frutillas parece no impactar mucho, pero significa que otros no tendrán la oportunidad de disfrutarlas. Millones de personas visitan OSMP. Si cada uno colecta algo que quedaría?

abril de 2013



# Conecten a los Niños con la Naturaleza



DISFRUTE  PROTEJA

# Conéctense con la Naturaleza en los Espacios Abiertos y Parques de Montaña (OSMP)

## ¡ No dejen ningún niño dentro de la casa!

¡Apaguen el televisor y conecten a los niños con la naturaleza! Aprovechen los 45.000 acres de Espacios Abiertos y Parques de Montaña (OSMP). OSMP tiene mucho que ofrecer, ya sea que a su niño le guste caminar, montar en bicicleta o simplemente explorar. Todo lo que ustedes necesitan para vivir una vida más feliz y saludable está acá en Boulder.



## ¡ Eduquen niños amantes de la naturaleza!

Boulder fue nominado “el mejor lugar para educar niños al aire libre” en la revista *Backpacker* del 2009. El programa de OSMP ha protegido nuestras valiosas tierras para que muchas generaciones de niños y adultos las disfruten.

## Hacer ejercicio no debe ser una tarea aburrida

Hacer ejercicio puede ser divertido cuando lo convertimos en una aventura al aire libre. Los estudios demuestran que podemos perder más calorías y ganar más beneficios ejercitándonos bajo el sol y respirando aire puro.

## Dejen salir la creatividad infantil

Los niños se divierten jugando al aire libre y absorbiendo toda la belleza de los animales y las plantas. La naturaleza inspira. Salgan al aire libre con algunos lápices de colores o con la cámara para despertar su creatividad infantil.

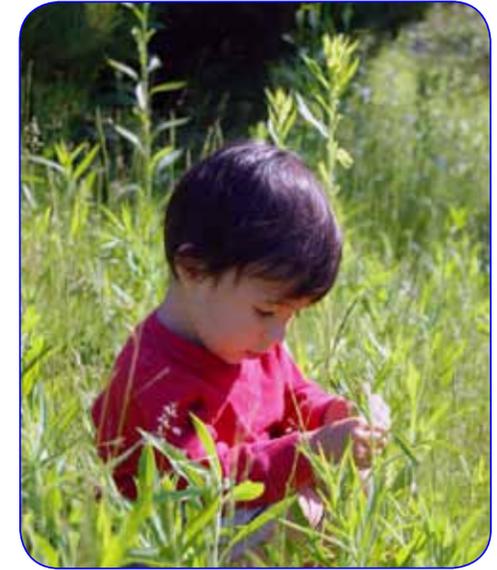


Únanse a nosotros para una caminata, o soliciten prestada una de las “Mochilas Exploradoras” (Discovery Backpacks) en la Casita de los Guardaparques en Chautauqua.

Más ideas para divertirse están en la página web:  
[www.bouldercolorado.gov/osmp/connect2nature](http://www.bouldercolorado.gov/osmp/connect2nature)

## La naturaleza activa el cerebro

La naturaleza proporciona aprendizaje práctico, ya sea aprendiendo sobre el ciclo del agua o sobre cambios estacionales. Los estudios demuestran que la experiencia proporciona beneficios perdurables que ayudan a los niños a rendir mejor en la escuela, retener mejor la información y pensar más creativamente.



## Establecen relaciones

Los niños que se involucran más con la naturaleza aprenden a conectarse mejor con el medio ambiente, con la familia y los amigos. Pasar tiempo en la naturaleza puede fortalecer los lazos familiares y mejorar la habilidad para relacionarse.

