



¿SABÍA QUE...?

En la Naturaleza Puede Ayudar a Prevenir y Controlar el Estrés

¿Sabía que pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza puede ayudarnos a vivir más sanos y alargar la vida? La naturaleza puede presentarse de muchas formas, como parques, parques infantiles y jardines.

Estar en contacto con la naturaleza y mover nuestro cuerpo puede hacernos sentir bien. También puede ayudar a calmar nuestro cerebro y nuestro cuerpo cuando nos ocurren cosas estresantes en la vida.



El tiempo en la naturaleza ayuda a enfocar la atención, manejar comportamientos y reacciones, controlar los impulsos y regular nuestras emociones.

Prácticas Diarias

Estas son algunas formas diarias de estar en la naturaleza para prevenir y reducir el estrés:

- Cree metas y planes para pasar más tiempo afuera, reúnanse con familiares o amigos para que sea divertido.
- Salga con la familia, amigos o mentores (elija los árboles antes que la televisión). Incluso un simple paseo alrededor de la cuadra puede marcar la diferencia.
- Cree una carrera de obstáculos, salte a la cuerda o dibuje la rayuela o el cuatro en raya con tiza.
- Vaya a un parque infantil local, una escuela o un parque. Dé un paseo o haga un pícnic.
- Vaya más despacio y ponga en marcha todos sus sentidos. Huela las flores y las plantas, escuche a los pájaros, toque diferentes texturas, como la corteza de los árboles y las piedras lisas y ásperas.
- Cuando los niños exploran y juegan en entornos naturales, pueden desarrollar confianza y conciencia de sí mismos. Vea si hay programas extraescolares para niños en las cercanías, como a través de la escuela, la YMCA o un Boys & Girls Club. A menudo se ofrecen descuentos.



Consulte los programas comunitarios que puedan ser de interés los fines de semana o días feriados:

- Departamento local de parques y recreaciones
- Jardines comunitarios
- Parques estatales y nacionales
- Centros de mamíferos marinos, organizaciones de conservación de la fauna



A Veces Necesitamos *un Poco* Más de Apoyo

Cuando se sienta abrumado, estas opciones pueden ayudarle:

- Vea si su condado, el centro comunitario local o el centro familiar de su comunidad tienen actividades al aire libre.
- Llame o visite en línea su 2-1-1 local (211.org) para informarse sobre los lugares a los que puede acudir en su área.

A Veces Necesitamos *Mucho* Apoyo Adicional

Cuando esté pasando por un momento muy difícil:

- Hay terapeutas especializados en terapia basada en la naturaleza. También hay programas, como la terapia de jardinería y los programas de tratamiento basados en la aventura (por ejemplo, Gateway Mountain Center o Veteran Outdoor Alliance), que ayudan a crear amistades y promueven la actividad física y la salud mental. Colabore con su proveedor médico para encontrar un terapeuta o programa que se adapte a sus necesidades.



Sabemos que existen obstáculos para pasar tiempo afuera, como el transporte y la sensación de seguridad. Visite ACEsAware.org/ManageStress para obtener una variedad de recursos.

