



Paseos Sanos

DICIEMBRE

Obtenga más información en
alamedacountysr2s.org



Tema: ¡El tema del Paseo Sano para el mes de diciembre es la GRATITUD!

La gratitud es sentirse agradecido por lo que tenemos y también a quién tenemos. Practicar la gratitud tiene muchos beneficios positivos, físicos y mentales, tales como hacernos más felices, fortalecer las relaciones, reducir la ansiedad, crear confianza, y construir un panorama positivo en nuestras vidas.

Actividades:

- ¡Vaya en una búsqueda del tesoro de la gratitud! Encuentre y dé gracias a las cosas con las que se vaya topando en su camino. Por ejemplo, podría dar gracias a los árboles por el oxígeno que crean o a los pájaros por sus cantos.
- Vaya a caminar con alguien, y dígame por qué se siente agradecido/a por esa persona.
- Antes de ir a caminar, mire este [video](#) sobre la gratitud, haga una lista de las cosas por las que está agradecido/a, y luego comparta las razones por las que está agradecido/a mientras camina.

¡Utilice estos consejos mientras camina!



METROPOLITAN
TRANSPORTATION
COMMISSION

El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County es un programa de La Comisión de Transporte de Alameda County (alamedactc.org) y es financiado con el impuesto a las ventas "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.