



Paseos Sanos

Abril de 2021



El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County
Obtenga más información en alamedacountysr2s.org

Alameda County
Transportation Commission

Tema:

Para celebrar [el mes de la Tierra](#), el tema de este mes para los Paseos Sanos es Agradecimiento a la Naturaleza. Le animamos a conocer la naturaleza (sea afuera de la casa o desde su ventana) y apreciar y celebrar de su belleza. Estar en y alrededor de la naturaleza no solamente nos hace sentir bien sino también es bueno para nuestra salud. Para mostrar su agradecimiento por la naturaleza, tómese un momento para reflexionar sobre cómo usted impacta la Tierra y participe en una de nuestras actividades siguientes.

Actividades:

- **Tiempo de calidad con la naturaleza** – Pasar solo 15 minutos con la naturaleza tiene impactos positivos en su salud. Tómese un tiempo para disfrutar de la naturaleza, ya sea dentro de la casa o través de una ventana, en su patio trasero, en un parque cerca de su casa u observando pájaros o ardillas en su barrio.
- **Búsqueda de la naturaleza** – Mientras usted camina, busca los artículos en esta [lista de búsqueda](#). Haga un esfuerzo para aprender sobre una planta o un animal nuevo de la lista.
- **Cambia su modo de transporte** – El transporte es el más contribuyente a los cambios climáticos y la calidad de aire pobre en Alameda County. Intente ir a pie, sobre ruedas, o bici en vez de ir en auto para un viaje en su barrio. Use estos enlaces para los grados [K-2](#) y [3-5](#) para obtener más información sobre el transporte y cambio climático.
- **Agradecimiento de la tierra** – Comience una limpieza de parque, una playa o un camino cerca de su casa con su familia o su grupo cercano. Si usted no puede salir afuera de su casa, utilice [este enlace](#) para averiguar adónde van los desechos domésticos y como puede reciclar y usar el compostaje más mientras reduce lo que va al vertedero.

¡Recuerde utilizar [estos consejos útiles](#) 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 la venta "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.