



Paseos Sanos

Mayo de 2021



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

Alameda County
Transportation Commission

Tema:

El tema de este mes es **salud mental**, algo de lo que no se habla a menudo, pero algo muy importante para ambos, adultos y niños. En todo el país, las comunidades celebran el Mes de Concientización sobre Salud Mental, y nosotros lo haremos también. Nuestra salud mental afecta como nos sentimos, pensamos y actuamos. Caminar, andar en bicicleta y estar afuera en la naturaleza nos puede ayudar a sentirnos mejor y ayudar a nuestra salud mental haciéndonos sentir menos ansiosos(as) o estresados(as). Otra manera de prestar atención a la salud mental es pasar tiempo con nuestros amigos y familias, en persona o virtualmente. Para obtener más información, usted puede mirar este video sobre salud mental y cómo la podemos apoyar. (Para grados: [K-2](#), [3-5](#))

Actividades:

- Desarrollar de salud mental – Hacer ejercicios es bueno para su salud mental. Ir a correr, andar en bicicleta o hacer [una actividad de mindfulness adentro de la casa](#) con un miembro de la familia.
- Dar un paseo sensorial – conecte con la naturaleza pensando en las cosas que oye, huele, siente y ve mientras usted camina.
- De un paseo consciente – Caminar con consciencia es cuando usted presta atención a su respiración y cómo mueve su cuerpo. Mire [este video](#) y practique caminar a consciencia mientras está adentro de la casa, al supermercado, al parque o adónde se sienta cómodo(a).
- Comparta sus conocimientos de la salud mental – Mientras da un paseo, comparta algunas cosas que aprendió del video sobre la salud mental.

¡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.