

# ¡Pase Más Tiempo Afuera!



¡Solo se necesitan  
**17 MINUTOS**  
al día en la naturaleza  
para que su familia  
mejore su salud!

Hay muchos beneficios para los niños y adultos  
que regularmente pasan tiempo al aire libre:

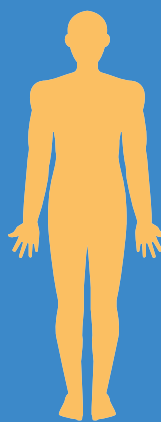
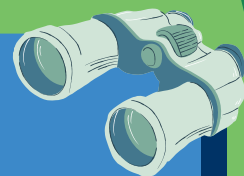


## Social



- Mejora la comunicación familiar
- Crea un sentido de pertenencia
- Promueve el logro académico
- Inculca el cuidado de la Tierra

## Físico



- Aumenta la actividad física
- Reduce el estrés
- Mejora el sueño
- Reduce el riesgo de obesidad
- Mejora la vista de los niños



## Mental

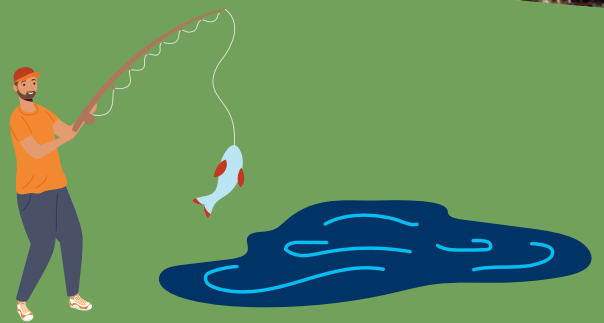
- Aumenta la autoestima
- Mejora el estado de ánimo
- Inspira creatividad
- Reduce la ira y la agresión
- Restaura el enfoque



# Maneras de Disfrutar

¡Nevada tiene maravillosos espacios al aire libre para que la gente disfrute! La investigación muestra que estar **120 minutos por semana** en la naturaleza proporciona beneficios de salud física, mental y social. Explore estos recursos para ayudar a que su familia salga al aire libre:

- Visite [nvtrailfinder.com](https://www.nvtrailfinder.com) para encontrar un sendero cerca suyo.
- **Los pases para el Parque Estatal** se pueden retirar en la biblioteca local de Nevada.
- Eche un vistazo a [inaturalist.org](https://www.inaturalist.org) o descargue la aplicación **Seek by iNaturalist** para aprender sobre las plantas y los animales de Nevada.



- Pida en su biblioteca **guías de campo** sobre especies vegetales y animales locales.
- Aprenda sobre los **días de entrada gratuita a parques nacionales**, monumentos y áreas de recreación.
- Póngase en contacto con el **departamento de parques locales** para aprender sobre la naturaleza en sus alrededores y las actividades al aire libre.
- Descubra y aprenda a vivir con la vida silvestre en el sitio web del **Departamento de Vida Silvestre de Nevada: [ndow.org](https://www.ndow.org)**.
- ¡Nevada tiene más cadenas montañosas que cualquier otro estado en los 48 más bajos! **Mapa de las montañas** cerca de usted.

- ¡Nevada es el hogar de algunos de los mejores cielos para observar las estrellas y los más oscuros de los EE. UU.! Encuentre un cielo estrellado cerca con el **Buscador de cielos oscuros Travel Nevada**.
- Participar en el Programa Ranger Jr. de los Parques Estatales de Nevada.
- Aprenda a practicar los siete principios de "No dejar rastro" (Leave No Trace).

**¿Necesita más ideas?**



**(775) 684-2700**



**[www.ndow.org](https://www.ndow.org)**