

¿Qué es el Bienestar a través de la Naturaleza?

Hay una gran cantidad de beneficios asociados con el tiempo que pasamos al aire libre.

Visitar parques y espacios verdes promueve la actividad física, un ingrediente clave para mejorar la salud. Pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés y la depresión, al tiempo que mejora nuestros patrones de sueño y nuestro sistema inmunológico. ¡Permítanos conectarlo con la naturaleza!



What is Wellness through Nature?

There are a lot of benefits associated with our time outdoors. Visiting parks and green spaces promotes physical activity, a key ingredient to better health. Spending time in nature can reduce stress and depression, while improving our sleep patterns and our immune system. Let us connect you to nature!

¿Por qué pasar su tiempo afuera con Ventana Wildlife Society?

¡Porque lo hacemos todo por ti! Ofrecemos nuestras aventuras de un solo día y campamentos sin costo alguno, y organizamos todos los detalles del transporte. Todo esto lo hace libre de estrés para usted y su familia. Permítanos ayudarlo a desconectarse del estrés con actividades divertidas y saludables

Why spend your outside time with Ventana Wildlife Society?

Because we do it all for you! We provide our Single Day Adventures and Camps at no cost, and arrange all of the transportation details. All of this makes it stress free for you and your family. Let us help you disconnect from those everyday stressors with out fun and healthy activities.



Ventana Wildlife Society
9699 Blue Larkspur Ln, Ste 105
Salinas CA 93940 | 830-718-8297

www.ventanaws.org/natureprescriptionprograms.html



SALUD Y NATURALEZA
Programa de Referencia a la Naturaleza

WELLNESS THROUGH NATURE
Nature Coach Referral Program



Ventana Sociedad de Vida Silvestre

Conectando a las comunidades con los beneficios estar al aire libre

Ventana Wildlife Society

Connecting communities to the health benefits of being outdoors

SALUD Y NATURALEZA | WELLNESS THROUGH NATURE

Programa de Referencia a la Naturaleza | Nature Coach Referral Program

Cómo funciona

Gratis, sin necesidad de aseguranza.

How It Works

Free of charge, no insurance needed.



ACCEDE A NUESTRA PÁGINA DE RECURSOS:

Encuentre lugares para visitar, calendario de eventos gratuitos, qué llevar y más...
ventanaws.org/natureprescriptionprograms

ACCESS OUR RESOURCE PAGE:

Find loctions to visit, calendar of free events, what to bring with you, and more...
ventanaws.org/natureprescriptionprograms

1. Referencia de profesional de la salud

Pregúntele a su médico sobre nuestro programa salud y naturaleza. Le recetarán actividades basadas en en su rutina diaria, teniendo en cuenta el historial de salud de su familia.

2. Auto-referencia

QUÉ HARÁ UN ENTRANDOR POR TI?

Nuestro Programa Bilingüe de Entrenadores de Naturaleza ofrece Información y recomendaciones sobre cómo y donde acceder al aire libre para el bienestar. Durante su consulta gratuita, le haremos preguntas como las siguientes, para destacar los parques locales que mejor se adaptan a sus intereses y objetivos, y sugeriremos formas de incorpora la naturaleza en tu vida diaria.

3. No quiero hablar con un doctor o entrenador

Acceda a nuestra página de recursos y encuentre lugares para visitar, un calendario de eventos gratuitos, qué empacar para tu próximo aventura en la naturaleza, y más. Escanee el código QR o vaya a el sitio web que se enumera a continuación. Llene su receta de naturaleza (abajo) y sal hoy mismo.

1. Health Care Provider Referral

Ask your physician about our Wellness Through Nature program. They will prescribe you outside activity based on your daily routine, taking into consideration your family's health history.

2. Self-Referral Using a VWS Coach

WHAT WILL A VWS COACH DO FOR YOU?

Our Bilingual Nature Coach Program provides information and recommendations on how and where to access the outdoors for wellness. During your free consultation, we will ask questions like the ones below, highlight local parks best suited to your interests and goals, and suggesting ways to incorporate nature into your daily life.

3. Don't Want to Talk to a Doctor or Coach

Access our resource page and find locations to visit, a calendar of free events, what to pack for your next nature adventure, and more. Scan the QR code or go to the website listed below. Fill out 'Your Nature Prescription' (below) and go outside today.

Su Receta de Naturaleza

LUGAR: ¿Dónde te sientes seguro y cómodo afuera? ¿Dónde te gusta pasar el tiempo al aire libre?

ACTIVIDAD: ¿Qué te gusta hacer afuera? ¿Con quién o solo? con una mascota? ¿Qué puedes comprometerte a hacer afuera?

FRECUENCIA: ¿Cuántas veces por semana, qué días, tardes, noches, después de la escuela/trabajo, fines de semana?

DURACIÓN: ¿A cuántos minutos u horas puedes comprometerte? Ser realista

Your Nature Prescription

PLACE: where do you feel safe and comfortable outside? where do you like to spend time outdoors?

ACTIVITY: what do you enjoy doing outside? with whom or alone? with a pet? What can you commit to do outside?

FREQUENCY: how many times per week, which days, afternnon, evenings, after school/work, weekends?

DURATION: how many minutes or hours can you commit to? Be realistic

Recursos para usted
Resources for you



www.ventanaws.org/natureprescriptionprograms.html