

# ¡Pregúntele a su médico si la naturaleza es adecuada para usted!

Ventana Wildlife Society (VWS) program Salud y Naturaleza le ayuda a encontrar parques seguros y espacios verdes en su comunidad para incorporar la naturaleza en su viaje de bienestar.



## SALUD Y NATURALEZA

### Programa de prescripción de naturaleza

**QUIÉN:** Ventana Wildlife Society (VWS) se asoció con proveedores de salud

**QUÉ:** Wellness Through Nature program. Our Programa Salud y Naturaleza. Nuestro personal puede ayudarle en su camino hacia el bienestar proporcionando: información sobre parques locales y oportunidades al aire libre, basadas en recomendaciones sobre sus actividades preferidas, recursos para aprender más sobre los beneficios de la naturaleza, referencias a programas que proporcionan apoyo para Hispanohablantes

**POR QUÉ:** Pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés, mejorar la salud mental, y más. Esto hace que los parques y espacios abiertos sean críticos para una comunidad saludable.

**DÓNDE:** En su comunidad, la Bahía de Monterey

**CÓMO:** a Pídale una prescripción a su proveedor de atención médica, o póngase en contacto con un VWS (escanee el QR código), o simplemente usando nuestros recursos en línea (escanear el código QR).

### SALUD BENEFICIOS:

#### SALUD MENTAL

A Cuando el acceso a espacios abierto disminuye, los problemas de salud mental aumentan. La desconexión de la ciudad después de una caminata por el parque puede tener efectos positivos en su salud.

#### SALUD FAMILIAR

Pasar tiempo en la naturaleza con tus hijos puede fortalecer los lazos familiares. Una caminata de 30 minutos puede ser el primer paso!

#### SALUD FÍSICA

Pasar tiempo en la naturaleza ayuda a mejorar su sistema inmunológico y aumentar su vitamina D

### El tiempo en la naturaleza no siempre tiene que ser un ejercicio...

La interacción con jardines y espacios naturales ofrece una variedad de beneficios mentales, físicos y sociales para usted, desde la reducción del estrés hasta la reducción del Trastorno por Déficit de Atención en niños... ¡Y además es divertido!

### Formar hábitos positivos

Se recomienda mantener el tiempo de pantalla un máximo de 3 horas al día para una mejor salud mental y física. Los médicos recomiendan estar físicamente activo durante al menos 150 minutos por semana, ¡es decir, 30 minutos al día en una semana de 5 días!



### ¡Comience su viaje de bienestar hoy!

Pregúntele a su médico sobre VWS Salud y Naturaleza o escanee el código QR para visitar el sitio web.

Recursos para usted

