



Para más recursos,
visite plantheroes.org

¡Síguenos en las redes sociales!



@PlantHeroes



DIARIO DE CAMINATA POR EL BIENESTAR


Un programa de



American
Public Gardens
Association

En colaboración
con





¿Sabías que pasar tiempo en la naturaleza puede hacerte sentir mejor?

Puede calmarte y darte energía.
Puede reducir tu nivel de estrés
y aumentar tu felicidad.

Los estudios demuestran que pasar tiempo en la naturaleza mejora el bienestar físico, mental y social. Utiliza las actividades en este diario para caminar hacia la felicidad y la buena salud.

En Japón la gente practica los baños forestal, conocidos como “Shinrin yoku”. Para darte un baño forestal, sumérgete en la naturaleza de una manera lenta y consiente.

MI ÁRBOL DE GRATITUD

Llena las hojas del árbol con cosas por las que estés agradecido(a) hoy.

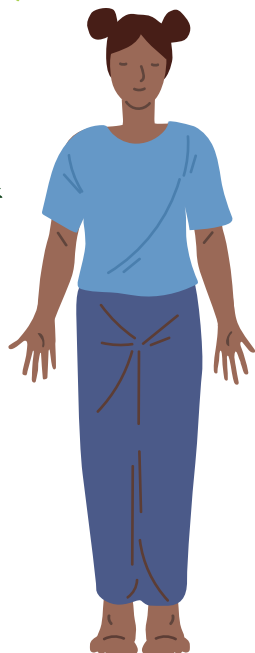
YOGA EN EL BOSQUE

Encuentra un lugar tranquilo entre los árboles. Si te sientes cómodo/a y seguro/a, quítate los zapatos y calcetines. Mantente erguido/a, respira profundo, y relájate mientras fluyes entre estas posturas de yoga en el bosque.

Postura de montaña (tadasana)

Siéntete firme y poderoso/a como una montaña.

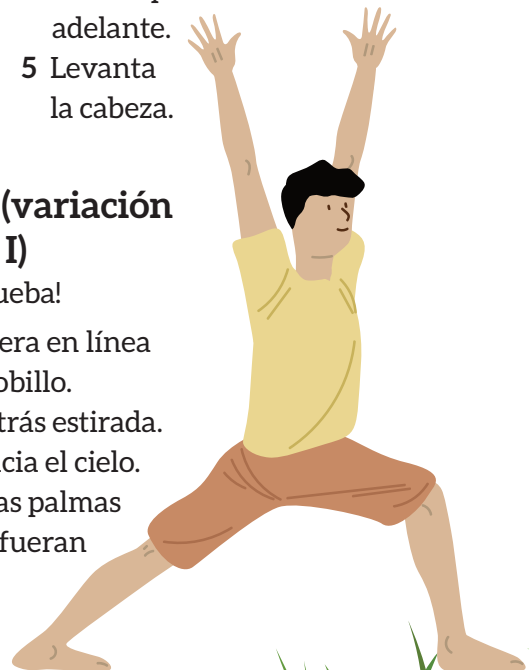
- 1 Endereza tu espalda.
- 2 Relaja tus hombros.
- 3 Coloca tus pies a la distancia de tus caderas.
- 4 Pon las palmas de tus manos hacia adelante.
- 5 Levanta la cabeza.



Postura de venado (variación de virabhadrasana I)

¡Pon tu equilibrio a la prueba!

- 1 Doble la rodilla delantera en línea recta por encima del tobillo.
- 2 Mantén la pierna de atrás estirada.
- 3 Extiende los brazos hacia el cielo.
- 4 Separa los dedos con las palmas hacia delante como si fueran astas de venado.



Postura de árbol

¡Extiende tus ramas hacia el cielo!

- 1 Mira a un árbol frente a ti.
- 2 Coloca tu pierna que está de pie firmemente en el suelo.
- 3 Dobla la rodilla.
- 4 Mete el pie en la parte interior de tu pierna.
- 5 Estira los brazos hacia el cielo.



Recuerda....

- Adaptar las posturas según tus necesidades y tu cuerpo.
- Mantener las posturas todo el tiempo que puedas.
- Repetir la postura con la otra pierna.
- Intentarlo de nuevo si te caes.

¿Cómo sientes tu cuerpo ahora que has terminado?

¿Qué notaste en la naturaleza mientras realizabas las posturas?

CAMINATA DE GRATITUD

¿Alguna vez has pensado en todas las cosas y experiencias maravillosas que nos brinda la naturaleza? La gratitud es un sentimiento de aprecio o agradecimiento por lo que se ha dado o hecho. Expresar gratitud nos hace más felices.






Mientras caminas, busca por algo en la naturaleza que...

- | | |
|---|---|
| 
sea interesante observar | 
te hace sonreír |
| 
sea de tu color favorito | 
te hace reír |
| 
sea útil | 
despierta tu curiosidad de saber más |

REALIZA MUESTRAS DE AMABILIDAD

¿Cómo puedes cuidar nuestro mundo natural? Comparte tus ideas aquí.

Durante tu baño forestal...

-  **Camina lentamente.** Siente el suelo debajo de tus pies. ¿Cómo se siente?
-  **Respira profundamente para calmarte.** Respira profundo. Exhala lentamente el doble de la duración de tu inhalación.
-  **Utiliza tus sentidos para observar la naturaleza.** ¿Qué sonidos escuchas? ¿Qué hueles? Encuentra cinco texturas para sentirlas.
-  **Para y pregúntate.** Encuentra algo hermoso. ¿Por qué te parece hermoso?
-  **Pasa un poco de tiempo quieto/a y en silencio.** Cuando te sientas cómodo/a, cierra los ojos y relájate.

Utiliza el espacio siguiente para dibujar o escribir sobre tu experiencia. ¿Qué has notado? ¿Cómo te sientes? ¿Cuál fue tu sentido favorito?

