



# **DIARIO DE CAMINATA POR EL BIENESTAR**



## **¿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.

## **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 sentir las.
-  **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?



# 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.

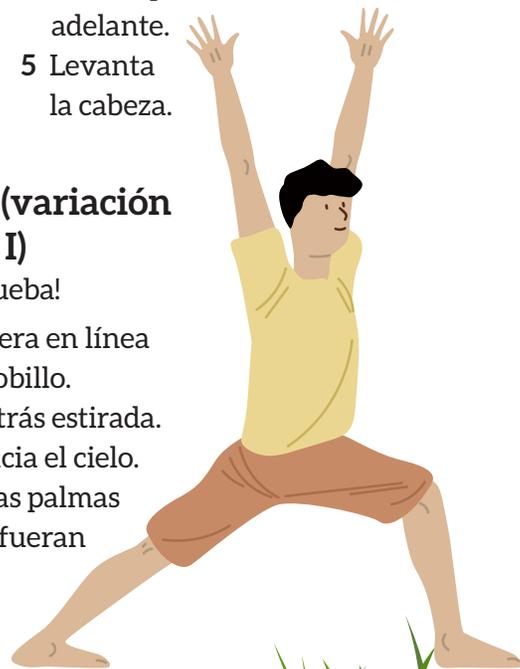
- 1 Endereza tu espalda.
- 2 Relaja tus hombros.
- 3 Coloca tus pies a la distancia de tus caderas.
- 4 Pon las palmas de tus manos hacia adelante.
- 5 Levanta la cabeza.



## 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?

---

---

---

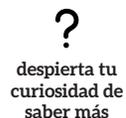
---

---

# 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...



## REALIZA MUESTRAS DE AMABILIDAD

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

---

---

---

---

---

---

---

---



## MI ÁRBOL DE GRATITUD

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



Para más recursos,  
visite [plantheroes.org](http://plantheroes.org)

¡Síguenos en las redes sociales!



@PlantHeroes

Un programa de



American  
Public Gardens  
Association

En colaboración  
con

