



## ¡Dé prioridad a su bienestar mental con actividades cortas y divertidas en su parque estatal local de Indiana!

Elija una actividad de esta guía, luego diríjase al Centro de visitantes y dígame a un miembro del personal del parque que participó para recibir una calcomanía de Project AWARE Goes to the Park (hasta agotar existencias).

Si desea dar un paso más en su recorrido, envíe una breve descripción a [bit.ly/ParksSubmission](https://bit.ly/ParksSubmission) para tener la oportunidad de ganar productos de regalo del parque.

# 1

### Técnica para conectarse con la tierra a través de los 5 sentidos | 5-4-3-2-1

A menudo, nos ponemos ansiosos al preocuparnos por cosas que no podemos controlar o por pensar en cosas que aún no han sucedido. Pruebe esta actividad para dirigir cuidadosamente su atención al momento presente y a su entorno. Si tiene que guiar a un niño en esta actividad, realicen la actividad juntos y hablen sobre ella después.



#### 5 - VER

Señale cinco cosas a su alrededor que pueda ver.



#### 4 - SENTIR

Mencione cuatro cosas que pueda sentir, como el asiento en el que se encuentra, su ropa o la temperatura del aire.



#### 3 - OÍR

Escuche y diga tres cosas que pueda oír.



#### 2 - OLER

¿Qué olores siente? Intente identificar dos cosas que pueda oler.



#### 1 - SABOREAR

Mencione una cosa que pueda saborear.

**Vuelva a respirar profundamente para finalizar la actividad y reflexionar sobre su experiencia.**

#### ¿Le interesa encontrar más recursos?

[BeWellIndiana.org](https://BeWellIndiana.org) es el centro de Indiana que ofrece una amplia gama de recursos de bienestar mental.

#### ¿Desea obtener más información sobre Project AWARE?

Consulte Project AWARE - Indiana Mental Wellness Education and Awareness (Proyecto AWARE - Educación y concientización sobre el bienestar mental en Indiana) en [ProjectAWAREIN.org](https://ProjectAWAREIN.org)

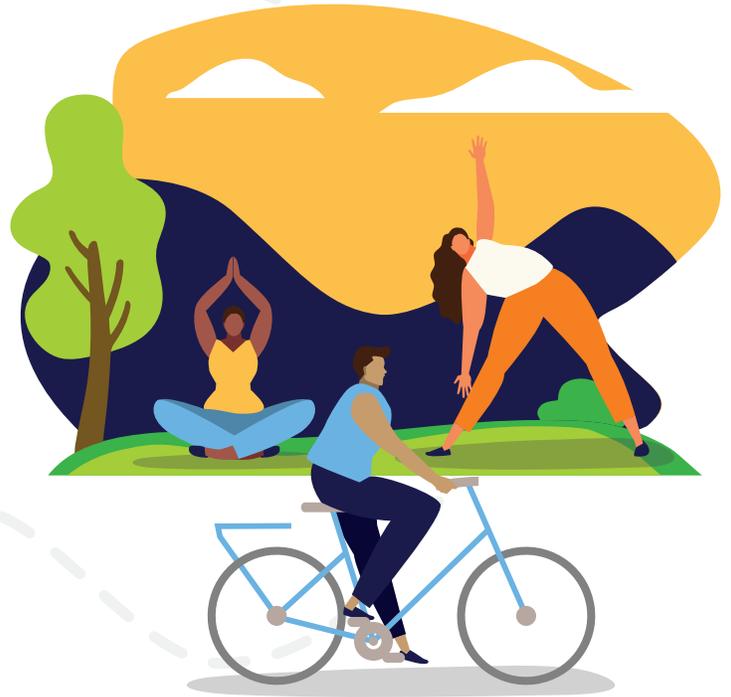
**#AwareINtheParks**

# 2

## Mueva su cuerpo, despeje su mente

Un poco de movimiento tiene el poder de mejorar nuestro bienestar mental, especialmente cuando uno se mueve por la naturaleza. Estar rodeados de naturaleza nos puede ayudar a conectarnos con la tierra, a tener más energía, a estar relajados e inspirados.

Moverse por solo 30 minutos al día, tres días a la semana puede reducir el estrés, aumentar la resistencia e incluso ayudarnos a dormir mejor. Mueva su cuerpo de la manera que más le guste y que sea más segura para usted.



# 3

## ¡Aprender algo nuevo!

Aprender sobre el mundo natural puede ampliar nuestras perspectivas. Para desafiar su curiosidad, conozca la naturaleza.

- Visite el centro de naturaleza de su parque más cercano y explore los recursos disponibles o ingrese en [events.in.gov/dnr](https://events.in.gov/dnr) para ver el calendario completo de eventos, programas y actividades de su parque.
- Para descubrir senderos, lugares para acampar y guías sobre especies de su parque local, descargue la **aplicación Indiana DNR**.
- Para identificar y aprender sobre nuevos animales o plantas, use una aplicación gratuita para teléfonos inteligentes, como **Seek**.



Visite [changethefrequency.today](https://changethefrequency.today) para obtener recursos virtuales adicionales que pueden ayudarlo a mejorar su bienestar mental.

Project AWARE Goes to the Park es un programa de Indiana creado para alentar a los estudiantes de este estado a pasar tiempo en la naturaleza como parte de la mejora de su bienestar mental.