



Sixteenth Street  
ENVIRONMENTAL HEALTH



# GUÍA DEL AIRE LIBRE

40 actividades gratuitas o de bajo costo para hacer  
al aire libre en o cerca del lado sur de Milwaukee  
(¡incluyendo en su propio jardín!)

- •
- •
- •
- •



## Guía del aire libre

¿Sabía que se puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión al pasar tiempo en la naturaleza<sup>1</sup>? ¿Y que las familias que pasan tiempo juntas al aire libre se sienten más unidas y se llevan mejor<sup>2</sup>? Esas son solamente dos maneras en que se beneficia su salud mental y física al pasar tiempo en los numerosos lindos espacios verdes y azules de Milwaukee.

¿No sabe por dónde empezar? Escribimos una guía de algunas de las actividades más accesibles para los niños y sus familias que se encuentran en o cerca del lado sur de Milwaukee. Se puede encontrar las actividades gratuitas en la parte superior de la lista que van hacia las actividades pagas al final de la lista. ¿Listo(a) para intentar algo nuevo? ¡Déle vuelta a la página y haga clic en los enlaces para aprender más!

- •
- •
- •
- •

## Guía de los símbolos



**Actividad gratuita**



**Actividad de otoño**



**Actividad de primavera**



**Actividad donde se habla español**



**Actividad de invierno**



**Actividad de verano**

1 Jugar juegos y hacer actividades divertidas en el patio



¡Haga clic en los enlaces para aprender más!



2 Encontrar un lugar para sentar y conectar con la naturaleza



3 Crear una colección de hojas



4 Colocar los tesoros encontrados en la naturaleza en un bol de asombro



5 Mantener un cuaderno de la naturaleza para anotar cambios de estación a estación



6 Hacer una **búsqueda de tesoro en fotos** con su familia



7 Leer una historia al aire libre de una de las **pequeñas bibliotecas gratuitas**



8 Hacer una limpieza de primavera con **Milwaukee Riverkeeper**



9 Construir un castillo de arena en una de las **playas del Lago Michigan**



10 Unirse a un club de **caminatas o bicicletas** con los Líderes por la Salud



11

Disfrutas el arte de en la naturaleza del **Jardín de esculturas de Lynden**



Encontrar tesoros escondidos al hacer **geocaching**

12



13

**Monitorear los ríos** con Milwaukee Riverkeeper



Disfrutar un concierto gratuito al aire libre en uno de los **parques de Milwaukee**

14



15

Tener un picnic en el **parque local**



16

Caminar por el Río Kinnickinnic en el **Sendero del Río KK**



17

Aprender sobre la conexión entre el medioambiente y la salud en un **taller familiar**



18

Canimar o hacer un tour histórico en el **Arboreto del Cementerio de Forest Home**



19

Colocar artículos de la **naturaleza** **en una caja** para que su hijo(a) juegue con los sentidos



20

Hacer una **clase de yoga** con MKE Rec (gratis con su propio tapete)



**21** Patinar sobre hielo en el centro (gratis con sus propios patines)



Asistir a un evento en el **Centro de ecología urbana** (algunos gratuitos, algunos pagos)

**22**



**23** Caminar en el Sendero de la Era Glacial (Ice Age Trail) en Waukesha



Pescar desde la orilla en o cerca de Milwaukee

**24**



**25** Rentar una cama del jardín comunitario para cultivar frutas y verduras



26

Adoptar un árbol en un  
parque local



Rentar una bicicleta y  
andar por el Sendero de la  
hoja de roble (Oak Leaf Trail)

27



28

Rentar una carpa y  
acampar en el patio  
con su familia



Asistir una clase de natación  
con Milwaukee Recreation

29



30

Caminar en la naturaleza y  
buscar pájaros en el Centro  
de naturaleza de Wehr





31 Parar y oler las rosas en los Jardines botánicos de Boerner



Recoger manzanas en un huerto local

32



33 Explorar el único bosque urbano del estado en Havenwoods



Observar pájaros o andar en raquetas de nieve en el Parque estatal de Lakeshore

34



35 Probar un deporte invernal en Whitnall Warming House



36

**Rentat esquí de fondo** y esquiar en **Lapham Peak**



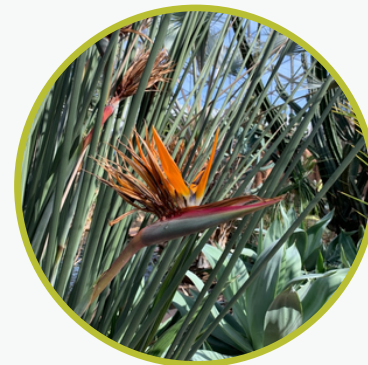
**Rentat un kayak** e **ir en kayak** por uno de los ríos de Milwaukee

37



38

Observar plantas del mundo entero en los **Domos de Mitchell Park**



**Recoger fresas** en un campo local

39



40

Hacer senderismo en el **Centro de naturaleza de Schlitz Audubon**



## Referencias

1. Grassini S. A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression. J Clin Med. 2022 Mar 21;11(6):1731. doi: 10.3390/jcm11061731. PMID: 35330055; PMCID: PMC8953618.
2. Izenstark, D., & Ebata, A. T. (2017, November). The Effects of the Natural Environment on Attention and Family Cohesion: An Experimental Study. Children, Youth and Environments. Retrieved on December 21, 2017 from <http://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.27.2.0093>

## Lecturas adicionales

1. Los últimos niños en el bosque (Richard Louv)
2. Una trenza de hierba sagrada: Saber indígena conocimiento científico y las enseñanzas de las plantas (Robin Wall Kimmerer)
3. Compartir la naturaleza: juegos y actividades para reconectar con la naturaleza (Joseph Cornell)
4. Criando salvajes: El arte y la ciencia de enamorarse de la naturaleza (Scott D. Sampson)
5. Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza (Heike Freire)
6. Conciencia ecológica y bienestar en la infancia: Efectos de la relación con la naturaleza (José ANtonio Corraliza Rodríguez)
7. Somos naturaleza: Un viaje a nuestra esencia (Katia Hueso)
8. El sentido del asombro (Rachel Carson)

# Quienes somos

El Departamento de salud ambiental y bienestar comunitario en la Clínica Diéciseis va más allá de los muros de la clínica para mejorar el bienestar de la comunidad al promover comportamientos saludables y transformar y hacer mejoras en los factores del entorno natural y construido que tienen impacto en la salud humana, conocidos como los determinantes sociales y ambientales de la salud. Conseguimos esto al centrar todo lo que hacemos en la resiliencia, sustentabilidad ambiental y justicia ambiental. Nuestro departamento ofrece servicios y programas bilingües y gratuitos para la familia entera durante todo el año.

## Contáctenos

☎ 414-897-5622

🌐 <https://sschc.org>

📍 1337 S. Cesar E. Chavez Drive, Milwaukee, WI 53204



¡Llene nuestra encuesta para ayudarnos a romper las barreras del acceso a los parques para las personas de color!

