



**History: Forest & Nature Therapy** is based on the Japanese practice of *Shinrin-Yoku* (Forest bathing/ immersion). In the 1980's Japan suffered a public health crisis in midst of an economic boom and the rise of technology. Chronic illnesses and diseases affected the Japanese labor market so that the government started to look at public health solutions to lower stress, rates of anxiety, depression, burnout, combat cardiovascular disease, diabetes, chronic fatigue, cancer and other autoimmune diseases. **Medical studies show that nature can re-balance and heal us.** Today, Shinrin-Yoku is part of regular treatments for chronic illnesses and diseases. **Doctors prescribe 30 minutes a day to 3 hours per week of nature immersion.**

**Promotores Verdes** connects families to the outdoors: parks & green spaces near their homes and invites families to outdoor adventures, getting to know new parks and places in Colorado for families to enjoy.

### Health Benefits of Nature

#### Physical Health

- \* Motivates to move more
- \* Strengthens immune system
- \* Lowers blood pressure
- \* Increases metabolism, weight control
- \* Balances cholesterol
- \* Supports the heart (cardiovascular health)
- \* Improves circulation
- \* Supports brain development and Learning
- \* Lowers inflammations
- \* Better sleep

#### Mental Health

- \* Increases energy levels
- \* Uplifts your mood
- \* Reduces Stress & has a calming effect
- \* Increases self esteem
  - \* Helps to gain perspective
  - \* Builds social-emotional intelligence
  - \* Increases focus (helps with ADHD)
  - \* Stimulates curiosity & creativity (Learning)
  - \* Improves memory (slows down Alzheimer)
  - \* Improves ability to problem solve

**The Pediatric Society recommends for children to play at LEAST 1 hour per day outdoors (unstructured free play) and recommends limiting screen time to 30 min for children >5 years and less than 2 hours a day for 6+ years.**

**The American Heart Association recommends 150 minutes of exercise per week (5x30 min.) and doctors in Japan prescribe between 30 min. of daily and 3-hour weekly time in nature to balance our health.**

### Outdoor Activities for the Family

- \* Combine a visit to the playground with a Nature Walk
- \* Discover new places with a view: a park, river or forest, etc.
- \* have a picnic outdoors
- \* Zoom in and out (look from afar and close-up)
- \* Watch clouds: What are they shaped like?
- \* Lay on the ground & watch leaves play in the sunlight
- \* Take off shoes, walk in grass, dip toes into water
- \* move like an animal you see
- \* listen to the orchestra of nature with closed eyes
- \* Sit in a spot and be quiet
- \* Create Art with items you find on the ground
- \* Build a home with items you find on the ground
- \* Explore different shapes and textures



**Historia:** La **terapia de bosque** se basa en la práctica japonesa de *Shinrin-Yoku* (baño del/ inmersión al bosque). Durante los años 1980, Japón sufrió una crisis de salud pública en medio de un auge económico estimulado por la industria tecnológica. Las enfermedades crónicas afectaron el mercado laboral japonés y el gobierno comenzó a buscar soluciones para reducir las tasas de ansiedad, depresión, combatir la diabetes, la fatiga crónica, el cáncer y otras enfermedades autoinmunes. **Los estudios médicos muestran que la naturaleza puede re-equilibrar nos y curarnos.** Hoy, *Shinrin-Yoku* es parte de los tratamientos comunes para enfermedades crónicas. **Los médicos prescriben de 30 minutos al día a 3 horas a la semana de terapia de bosque/ inmersión en la naturaleza.**

**Promotores Verdes** conecta a las familias a parques y espacios verdes cerca de sus hogares e invita a las familias a aventuras al aire libre, conociendo nuevos parques y lugares en Colorado para que las familias disfruten.

### Beneficios para la salud de la naturaleza

#### Salud física

- \* Motiva a moverse más
- \* Fortalece el sistema inmunológico
- \* Reduce la presión arterial
- \* Aumenta el metabolismo, control de peso
- \* Equilibra el colesterol
- \* Apoya el corazón (salud cardiovascular)
- \* Mejora la circulación
- \* Apoya el desarrollo y el aprendizaje del cerebro
- \* Reduce las inflamaciones
- \* Mejor sueño

#### Salud mental

- \* Aumenta los niveles de energía
  - \* Mejora su estado de ánimo
  - \* Reduce el estrés y tiene un efecto calmante
  - \* Aumenta la autoestima
- \* Ayuda a ganar perspectiva
  - \* Desarrolla inteligencia socioemocional
- \* Aumenta el enfoque (ayuda con el TDAH)
  - \* Estimula la curiosidad y la creatividad (aprendizaje)
  - \* Mejora la memoria (ralentizar el Alzheimer)
  - \* Mejora la capacidad para resolver problemas

**La Asociación de Pediatras recomienda que los niños jueguen AL MENOS 1 hora al día al aire libre y recomienda limitar el tiempo frente la pantalla a 30 min. para niños > 5 años y menos de 2 horas al día para niños de 6 +años.**

La American Heart Association recomienda 150 minutos de ejercicio a la semana (5x30 min.) y los médicos recomiendan 30 min. de tiempo diario o 3 horas a la semana en la naturaleza para equilibrar nuestra salud.



### Juega al Aire Libre con la Familia

• Salga a la visita al parque con una cámara y Aleja (mira a cosas desde cerca y lejos).  
• Pregunte a los niños: ¿Qué forma tienen?  
• Pregunte: ¿Qué son los zapatos, camine en la tierra, ¡

• Pregunte: ¿Se mueve como un animal que ves?  
• Pregunte: ¿Qué ven con los ojos y escucha la orquesta de la naturaleza?

• Pregunte: ¿Qué se ve en un lugar y quédate en silencio y observa cómo las hojas juegan?

• Pregunte: ¿Qué se ve con elementos que encuentres?

• Pregunte: ¿Qué se ve en una casa con cosas que encuentres?  
• Pregunte: ¿Qué se ve en diferentes formas y texturas?