

Healing Nature

take-home kit series



Paint-a-Park Kit

Curated kit for art as self-care in nature learning watercolor techniques to draw natural scenes



Nature Journal Kit

Curated kit to start your own nature journal and explore mindfulness self-care in nature



Gratitude in Nature Kit

Curated kit to start your gratitude practice and explore mindfulness self-care in nature



Bullet Journal Kit

Curated kit to get started with bullet journaling as self-care tool and explore mindfulness in nature

Go to www.metroparks.org/kits
for more information and registration by pick-up dates
Program kits are supported by
Five Rivers MetroParks Foundation.

Booth at 2nd Street Market
Friday March 24, 11a-3p
first-come first serve

\$25
each

WELCOME TO FIVE RIVERS METROPARKS'

MINDFULNESS WALKS

The simple breathing and meditation activities on this trail are designed to help you de-stress in nature. Try one (or all!) of them and note how you feel before – and after.

Research shows that just 20 minutes a day in nature has a variety of physical and mental health benefits.

To get the most out of your walk today,

- Focus on the journey rather than the destination.
 - Connect to your five senses.
 - Practice mindful breathing.

Five Rivers MetroParks is thankful for the input from Dayton Children's Hospital and Montgomery County Alcohol, Drug Addiction & Mental Health Services in our development of these activities.

[METROPARKS.ORG/MINDFUL](https://www.montgomerycountyparks.org/mindful)

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.montgomerycountyparks.org)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Celebrate Your Senses

Breathe deeply.

...

*There are no right
or wrong answers.
Just be present.*

...

Look around:
What are five
things you see?

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Celebrate Your Senses

Breathe deeply.

...

*There are no right
or wrong answers.
Just be present.*

...

Reach out:
What are four things
you can touch?

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Celebrate Your Senses

Breathe deeply.

...

*There are no right
or wrong answers.
Just be present.*

...

Listen:
What are three
things you hear?

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Celebrate Your Senses

Breathe deeply.

...

*There are no right
or wrong answers.
Just be present.*

...

Take a deep breath in:
What are two
things you smell?

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Celebrate Your Senses

Breathe deeply.

...

*There are no right
or wrong answers.
Just be present.*

...

Take a deep breath in:
What's one thing you taste?

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Have You Ever Watched the Clouds?

Take a deep breath and stand tall or lay down in the grass.

Watch the clouds make shapes in the sky.

Slowly breathe in through your nose while counting 1, 2, 3 ...

Slowly breathe out through your mouth while counting 1, 2, 3 ...

Continue slowly breathing in and out.

Look up at the sky.

What shapes do you see in the clouds?

Slowly breathe in, hold for 1, 2, 3 ... and breathe out.

...

Repeat for a few slow, deep breaths.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Be Present

Notice the here and now.

Slowly breathe in through your nose.

Slowly breathe out as if you were blowing out a candle.

Close your eyes for a few seconds.

What do you hear?

Hold up a finger for each new sound you hear.

...

How many fingers do you have up?

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Do-Nothing Moment

*Does it feel like there's always something
you're supposed to be doing?*

*Places you must go and lots of things to do,
and everyone seems to be in a hurry?*

*Even now during this walk, do you feel you have to
reach the destination by a certain time?*

*Well, for this moment, there is nothing you
must do except breathe.*

...

Slowly breathe in 1, 2, 3 ... and slowly breathe out 1, 2, 3 ...

Close your eyes for a few seconds.

Slowly breathe in through your nose.

Slowly breathe out through your mouth.

Continue slowly breathing in and out a few times.

...

This is your do-nothing moment.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Get Your Grumpies Out

Can you make a grumpy face? I bet you can.
Make a really grumpy face. Make a sad or an angry face.

Maybe you feel a little grumpy, sad or angry today.

That's okay – no judgement.

Now, take a big, deep breath in through your nose.
Breathe out through your mouth, pretending to blow all
those bad feelings away through a drinking straw.

Do it again, just in case they didn't all go away.

Stand or sit up tall, maybe smile a little.

Take another long breath in and breathe all the air out.

Slowly breathe in, then breathe out.

...

How are you feeling?

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Listen with All of Your Senses

Slowly take a long breath in – then slowly let it all out.

Listen: What do you hear?

Close your eyes. Really focus on listening for a minute.

Slowly breathe in, and slowly breathe out.

What sounds are around you?

If you listen even closer, what do you hear?

...

Slowly breathe in, and slowly breathe out.

Take another breath in and let it all the way out.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Appreciate Yourself

Have you complimented yourself today?

If not, try one out.

Create your own self-compliment or try one of these.

...

"I'm doing great!"

"I make a difference!"

"It was really kind when I"

"I am loved."

...

Slowly breathe in through your nose,
and slowly breathe out through your mouth.

Repeat a few times.

Appreciate yourself.

Compliment yourself like you would a friend.

Find joy.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Tune In

Focus on your feet.

Feel the softness or firmness of the ground.

Is it rough or slick?

Use your hands to feel the bark of a tree,
cool water, rocks or the ground.

What do these things feel like?

...

Use your ears to listen: What do you hear?

Animals, wind, leaves, insects buzzing?

...

Use your eyes: What do you see?

Colors, light, shadows?

Slowly breathe in, slowly breathe out.

...

Use your nose: What do you smell?

Fragrant flowers, soil, leaves, fresh-cut grass?

Slowly breathe in, and slowly breathe out.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Share Kindness with Others

Think of something kind you've done for someone else.
Maybe you helped someone in your family
or someone at work, school or in your community.



Think of something kind that someone
else has done for you.
How did it make you feel?



Now, think of something kind that you haven't done yet,
but that you will the next time you have the chance.

Slowly take a deep breath in,
and slowly breathe out while you think.

Is there someone you could help?

Someone with whom you could share some kind words?



Try to remember to do that kind thing when you can.
Share kindness. Find joy.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Imagine You're a Tree

Imagine you have roots growing into the earth, holding your trunk steady and strong. Slowly breathe in, and slowly breathe out.

Your branches reach up high.

You can be any kind of tree you want. Reach a little higher to make your tree taller.

...

Decide what color leaves you have, what your branches look like, and imagine your whole tree.

Slowly breathe in, and slowly breathe out.

...

Remember your tree has strong roots that hold you safely in the ground, strong branches that reach up toward the sky. Slowly breathe in, and slowly breathe out a few times.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Take 5

Slowly breathe in through your nose and count

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5

Slowly breathe out through your mouth and count

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5

Repeat this a few times.

Take slow, deep breaths in through your nose.

Breathe out through your mouth
as if you were blowing out a candle.

...

This is a great activity to feel calm and peaceful.

*You can do this activity any time
and any place for a quick break.*

*Whenever you feel overwhelmed,
anxious, mad or upset
remember to "Take 5."*

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Today I'm Going to Be ...

Think about how you want the rest of your day to go.

Pick a word to finish this sentence in your mind:

"Today, I'm going to be ..."

Slowly breathe in, and slowly
breathe out while you think about it.

Choose a positive word that you'd
like to finish the sentence,
such as friendly, kind, helpful,
present, considerate, caring or active.

Remember your word.

...

Do your best to make it happen.

If you want, say it out loud or tell someone your word.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Let Your Mind Flow

Relax here near the water.

Let your mind flow with the water.

Slowly breathe in through your nose.

Slowly breathe out through your mouth.

Repeat a few times.

Let the thoughts flow by.

No judgement, no right or wrong,
just let your mind flow.

...

Try it for 10 minutes.

Repeat slowly breathing in and
slowly breathing out a few times.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Stop, Look and Look Again

Find something positive to say
about the scene in front of you.

Look again.

There is always something positive
to find if you look hard enough.

...

Smile. Find joy.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Candle Breathing

Stand up tall.

Imagine you found a flower. Inhale its scent.

Pretend there is a candle in front of you.

Softly blow on the flame to make it flicker but not go out.

Breathe in, smelling the flower.

Slowly breathe out, blowing on the candle.

Repeat this a few times.

...

Finally, take a big breath in, then a short,
quick exhale to blow out the candle.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

MINDFULNESS WALKS

Joy in Gratitude

Gratitude is one way to take a few minutes to be present.

You don't need to save it for the big stuff.

There's more than enough gratitude to go around.

Find joy in the small things, too. Be glad.

List three things you are grateful

for in the present moment.

...

If you'd like, try saying them out loud or to yourself.

Or tell someone the things that make you grateful.

FIVE RIVERS
METROPARKS



Need Help Now?
Visit: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
or call the Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

BIENVENIDOS A

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

DE FIVE RIVERS METROPARKS
METROPARKS MINDFULNESS WALKS

Las sencillas actividades de la respiración y la meditación en este sendero están estructuradas para ayudarte a desestresarte en la naturaleza. Prueba una (¡o todas!) de ellas y nota cómo te sientes antes—y después.

Las investigaciones demuestran que solo 20 minutos al día en la naturaleza ofrece una variedad de beneficios para la salud física y mental.

- Para obtener el máximo de tu paseo hoy,
- Enfoque en el camino en vez del destino.
 - Conéctate a tus cinco sentidos.
 - Practica la respiración de conciencia plena.

Five Rivers MetroParks está agradecido por las contribuciones de Dayton Children's and Montgomery County Alcohol, Drug Addiction & Mental Health Services en nuestro desarrollo de estas actividades.

[METROPARKS.ORG/MINDFUL](https://www.metroparks.org/mindful)

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Celebra tus sentidos

Respira profundamente.

...

*No hay respuestas
correctas ni incorrectas.*

Sólo está presente.

...

Mira en tu alrededor:
¿Qué son cinco cosas que ves?
Inhala lenta y profundamente.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Celebra tus sentidos

Respira profundamente.

...

*No hay respuestas
correctas ni incorrectas.
Sólo está presente.*

...

Extiende la mano:
¿Qué son cuatro cosas que
puedes tocar?

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://montgomerycountymt.com/LocalHelpNowApp)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Celebra tus sentidos

Respira profundamente.

...

*No hay respuestas
correctas ni incorrectas.
Sólo está presente.*

...

Escucha:
¿Qué son tres
cosas que oyes?

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Celebra tus sentidos

Respira profundamente.

...

*No hay respuestas
correctas ni incorrectas.
Sólo está presente.*

...

*Inhala profundamente:
¿Qué son dos
cosas que hueles?*

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Celebra tus sentidos

Respira profundamente.

...

*No hay respuestas
correctas ni incorrectas.
Sólo está presente.*

...

*Inhala profundamente:
¿Qué es una
cosa que saboreas?*

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

¿Alguna vez has observado las nubes?

Respira profundamente y está con la cabeza
alta o tumbate en el césped.

Observa las nubes haciendo figuras en el cielo.

Inhala lentamente por la nariz mientras cuentas 1, 2, 3...

Lentamente exhala por la boca mientras cuentas 1, 2, 3...

Continúa respirar lentamente.

Mira arriba al cielo.

¿Qué figuras ves en las nubes?

Inhala lentamente, contén la respiración por 1, 2, 3... y exhala.

...

Repite con algunos respiros lentos y profundos.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Está presente

Nota el aquí y el ahora.

Inhala lentamente por la nariz.

Lentamente exhala como si estuvieras soplando una vela.

Cierra los ojos por unos segundos.

¿Qué oyes?

Levanta un dedo por cada nuevo sonido que oyes.

...

¿Cuántos dedos has levantado?

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Un momento de no hacer nada

¿Sientes que siempre hay algo que deberías estar haciendo?

*¿Lugares a los que debes ir y muchas cosas que hacer,
y toda la gente parece tener prisa?*

*Aun ahora durante este paseo, ¿sientes que necesitas
llegar al destino antes de cierto tiempo?*

Pues, en este momento, no hay nada que debe hacer excepto respirar.

...

Inhala lentamente 1, 2, 3... y lentamente exhala 1, 2, 3...

Cierra los ojos por unos segundos.

Inhala lentamente por la nariz.

Lentamente exhala por la boca.

Continúa respirar lentamente algunas veces.

...

Esto es tu momento de no hacer nada.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Quita tus grumpies

¿Puedes hacer una cara gruñona? Apuesto que sí.
Haz una cara muy gruñona. Haz una cara triste o enojada.
Tal vez te sientas un poco gruñón, triste o enojado(a) hoy.

Está bien—no hay juicio.

Entonces, toma una gran inhalación profunda por la nariz.

Exhala por la boca, fingiendo soplar todos los malos
sentidos por una pajita.

Repítelo, por si acaso no desaparecen todos.

Está o siéntate alto, posiblemente sonrío un poco.

Toma otra larga inhalación y exhala todo el aire.

Lentamente inhala, luego exhala.

...

¿Cómo te sientes?

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Escucha con todos tus sentidos

Lentamente toma una larga inhalación –
luego lentamente exhala todo.

Escucha: ¿Qué oyes?

Cierra los ojos. Totalmente enfoca en escuchar por un minuto.

Inhala lentamente, lentamente exhala.

¿Qué sonidos están en tu alrededor?

Si escuchas aún más atentamente, ¿qué oyes?

...

Inhala lentamente, y lentamente exhala.

Toma otra inhalación y completamente exhala todo.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Agradece a ti mismo

¿Has complementado a ti mismo hoy?

Si no, inténtalo.

Crea tu propio auto-halago o prueba uno de estos:

...

“Hago lo bueno!”

“¡Hago una diferencia!”

“Yo estaba muy amable cuando yo...”

“Soy amado.”

...

Inhala lentamente por la nariz,

Y lentamente exhala por la boca.

Repite algunas veces.

Agradece a ti mismo.

Halágate como halagarías a un amigo.

Encuentra la alegría.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Sintoniza

Enfoca en los pies.

Concéntrate la suavidad o la dureza de la tierra.

¿Es rugosa o lisa?

Usa las manos para tocar la corteza de un árbol, agua fría, rocas o la tierra.

¿Cómo sienten estas cosas?

...

Usa los oídos para escuchar: ¿Qué oyes?

¿Los animales, el viento, las hojas, el zumbido de los insectos?

...

Usa los ojos: ¿Qué ves?

¿Los colores, las luces, las sombras?

Lentamente inhala, lentamente exhala.

...

Usa la nariz: ¿Qué hueles?

¿Las flores fragantes, el suelo, las hojas, la hierba recién cortada?

Lentamente inhala, y lentamente exhala.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Comparte la conciencia plena con otros

Piensa en algo bueno que haya hecho para otra persona.
Quizás ayudaste a alguien de tu familia o a
alguien en tu trabajo, tu escuela o en tu comunidad.



Piensa en algo bueno que otra persona haya hecho por ti.
¿Cómo te hizo sentir?



Ahora, piensa en algo bueno que ya no hayas hecho,
pero que sí vas a hacer la próxima vez que puedas.
Lentamente inhala,
Y lentamente exhala mientras piensas.
¿Hay alguien a quien puedas ayudar?
¿Alguien con quien puedas compartir unas buenas palabras?



Trata de recordar hacer esa cosa buena cuando puedas.
Comparte la amabilidad. Encuentra la alegría.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Imagina que eres un árbol

Imagina que tienes raíces creciendo por la tierra,
apoyando tu tronco seguro y fuerte.

Lentamente inhala, y lentamente exhala.

Tus ramas llegan alto.

Puedes ser cualquier tipo de árbol que quieras.

Extiéndete un poco más alto para hacer más alto tu árbol.



Decide qué color de hojas tienes,

Cómo se ven tus ramas, e

Imagina tu árbol entero.

Lentamente inhala, y lentamente exhala.



Recuerda de que tu árbol tiene raíces fuertes

Que te sujeta seguramente en la tierra,

Ramas fuertes que llegan al cielo.

Lentamente inhala, y lentamente exhala algunas veces.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Toma 5

Lentamente inhala por la nariz, y cuenta

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5

Lentamente exhala por la boca y cuenta

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5

Repite esto algunas veces.

Inhala lenta y profundamente por la nariz.

Exhala por la boca como si estuvieras
apagando una vela.

...

Esto es una buena actividad para sentirse tranquilo(a) y sereno(a).

Puedes realizar esta actividad en cualquier momento

Y en cualquier lugar para un breve descanso.

*Cuando te sientas abrumado(a), ansioso(a),
enojado(a) o alterado(a)*

Recuerda "Tomar 5."

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Hoy voy a ser...

Piensa en cómo quieres que pase el resto del día.
Elije una palabra para completar esta frase en tu mente:

“Hoy, voy a ser...”

Lentamente inhala, y lentamente

Exhala mientras la piensas.

Elije una palabra positiva con la que

Le gustaría completar la frase,

por ejemplo, simpático(a), amable, atento(a),
presente, considerado(a), bondadoso(a) o activo(a).

Recuerda tu palabra.

...

Haz lo mejor que puedas para hacerlo.

Si quieres, dítela en voz alta o dila a alguien.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

Deja que fluya tu mente

Relájate aquí cerca del agua.
Deja que tu mente fluya con el agua.
Lentamente inhala por la nariz.
Lentamente exhala por la boca.
Repítelo algunas veces.
Deja fluir los pensamientos.
Sin juicio, ni bien ni mal,
Sólo deja que fluya tu mente.



Inténtalo por 10 minutos.
Repite lentamente inhalando y
Lentamente exhalando algunas veces.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

*Para, mira
y mira otra vez*

*Encuentra algo positivo que decir
sobre la escena enfrente de ti.*

Mira otra vez.

*Siempre hay algo positivo
que encontrar si buscas bien.*

...

Sonríe. Encuentra la alegría.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](http://MontgomeryCounty.LocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

La respiración de velas

Está alto.

Imagina que encuentras una flor. Inhala su oler.

Finge que hay una vela enfrente de ti.

Sopla suavemente la vela para que parpadee,
pero sin apagarla.

Inhala, oliendo la flor.

Exhala lentamente, soplando la vela.

Repítelo algunas veces.

...

Finalmente, toma una gran inhalación,
y luego una breve
exhalación rápida para apagar la vela.

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

LOS PASEOS DE CONCIENCIA PLENA

La alegría en la gratitud

La gratitud es una manera de pasar algunos minutos viviendo el momento presente.

No es necesario que lo guardes para las cosas importantes.

Hay gratitud de sobra por todo.

Encuentra la alegría también en lo pequeño. Está feliz.

Haz una lista de tres cosas por las que estás agradecido(a) en este momento presente.

...

Si lo desea, trata de decirlos en voz alta o a ti mismo.

O dile a alguien las cosas que te hacen sentir agradecido(a).

FIVE RIVERS
METROPARKS



¿Necesitas ayuda ahora?
Visitar: [MontgomeryCounty.
LocalHelpNowApp.com](https://www.MontgomeryCountyLocalHelpNowApp.com)
o llama al Miami Valley
Warmline: (937) 528-7777

Preschool Resources from Five Rivers MetroParks

Our website is full of information for you and your parents visit www.metroparks.org

Five Rivers MetroParks has several online resources geared towards preschool classrooms.

General

<https://www.metroparks.org/what-we-do/in-the-community/community-resources/>

The padlets are a resource to assist with virtual field trips but are also a great resource unto themselves.

Virtual Field Trips

<https://www.metroparks.org/what-we-do/in-the-community/community-resources/educational-field-trips/#virtual-field-trip-topics>

Padlets for

Animals Need a Home <https://padlet.com/fiveriversmetroparks/ANAH>

Lola Plants a Garden <https://padlet.com/fiveriversmetroparks/LPAGactivityseries>

Tracks in the Snow <https://padlet.com/fiveriversmetroparks/tracksinthesnowactivities>

We are also making an effort to visit each preschool facility within DPS and MVDC to make our Animals Need a Home and Need our Help presentation with live Eastern Box Turtle and Gray Rat Snake.

Contact Douglas Horvath dhorvath@metroparks.org 937-277-4835

Nature Play References

Useful for general understanding of the need and promotion of it and design ideas.

Resources from **Children in Nature Network** which has a wealth of additional resources and current research etc.

<https://www.childrenandnature.org/>

This video provides overview of elements to include in nature playscapes and is highly recommended.

<https://www.youtube.com/watch?v=6JduwEa3dhQ>

Two infographics on the value of Nature Play

- 1) https://eadn-wc04-796033.nxedge.io/wp-content/uploads/CNN_NatureImprove_16-10-27_O_newlogo.pdf
- 2) This has a nice summary of benefits https://eadn-wc04-796033.nxedge.io/wp-content/uploads/CCCN_earlychildnatureconn_22-1-18.pdf

This is a longer document from Association of Zoos and Aquariums but does well with giving an overview of the benefits of nature play for families https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/aza_eguide_familynatureplay_update_r1v2.pdf

Other Websites I have found useful

National League of Cities

<https://www.nlc.org/initiative/cities-connecting-children-to-nature/>

Adam Bienenstock's Master Nature Play Designer Resources

<https://naturalearning.org/infosheetsleaflets/>

<https://naturalearning.org/resources/publications/> o

National Wildlife Federation

<https://www.nwf.org/Kids-and-Family/Connecting-Kids-and-Nature/Nature-Play-Spaces>

Nature Play & Learning Places - Outdoor PLAYbook

http://outdoorplaybook.ca/wp-content/uploads/2015/09/Nature-Play-Learning-Places_v1.5_Jan16.pdf

10 Amazing Playgrounds around Dayton

<https://www.daytonlocal.com/family/10-amazing-playgrounds-around-dayton.asp>

The Bombeck Center has some features like mud kitchens that they worked with a designer to construct.

<https://adventurouschild.com/home/about-us/>

Five Rivers MetroParks

<https://www.metroparks.org/what-we-do/in-the-community/community-resources/#green-schoolyards-program>

Miami Valley Leave No Child Inside Resources and other Ohio LNCI resources

<https://ohiolnci.org/ohio-regions/miami-valleydayton/>

<https://ohiolnci.org/ohio-regions/miami-valleydayton/resources/>

<https://www.facebook.com/Central-Ohio-Natural-Playscape-Initiative-195662613810587>

<https://www.facebook.com/amy.dutt-----Original>