

# BINGO basado en la naturaleza

Experimentar la naturaleza, incluso cerca de casa, ofrece muchos beneficios. Estar cerca de los animales, las plantas y la tierra natural puede aliviar el estrés, mejorar nuestra salud mental, motivarnos a comer saludable y a estar físicamente activos, y nos hace sentir más conectados con los demás.

Celebren el mundo natural que nos rodea este Día de la Tierra y todos los días usando esta práctica tarjeta BINGO llena de actividades fáciles de hacer en la naturaleza.

T	I	E	RR	A
 <p>Cuenten cuántas figuras ven en las nubes</p>	 <p>Bailen su canción o lista de reproducción favorita del Día de la Tierra</p>	 <p>Hagan a mano un comedero de pájaros</p>	 <p>Escuchen el viento o los truenos de afuera; compartan cómo se sienten en familia</p>	 <p>Escriban un poema sobre la Tierra y compártanlo con un anciano por teléfono</p>
 <p>Vayan en un tour virtual por el parque nacional</p>	 <p>Usen arcilla (o hagan una) y esculpan un animal imaginario</p>	 <p>Escriban 3 razones por las que están agradecidos por la naturaleza</p>	 <p>Lean un libro en su patio trasero o junto a tu ventana</p>	 <p>Practiquen unas poses de yoga en tu lugar favorito al aire libre</p>
 <p>Dibujen una carrera de obstáculos con tiza en la acera</p>	 <p>Compartan una foto suya y de su familia en la naturaleza en las redes sociales (etiqueta @HealthierGen)</p>	<h2>LIBRE</h2>	 <p>Caminen descalzo en el césped con un miembro de la familia</p>	 <p>Encuentren 3 tipos diferentes de pájaros o insectos</p>
 <p>Planten una especia en casa para usar en la cocina</p>	 <p>Jueguen a Dígalo con mímica sobre la vida salvaje</p>	 <p>Huelan una flor, respire profundo y practiquen la concentración</p>	 <p>Diseñen un diario de la naturaleza</p>	 <p>Dibujen o pinten un cuadro de algo cerca de ustedes afuera</p>
 <p>Envíen una postal del "Feliz Día de la Tierra" a un miembro de la familia</p>	 <p>Encuentren objetos naturales en cada color del arcoíris</p>	 <p>Recojan 3 piezas de basura en su entorno</p>	 <p>Cuenten el número de constelaciones de estrellas que puedan identificar en el cielo nocturno</p>	 <p>Creen un plan familiar para reducir, reutilizar y reciclar</p>