



# PARA ASISTENCIA PARA VER O LEER CUALQUIER DOCUMENTO DE LA CIUDAD,

por favor llama al 970-221-6515 (V/TDD: marca 711 para Relay Colorado) para recibir asistencia o comunícate con el coordinador de ADA de la Ciudad al correo electrónico [adacoordinator@fortcollins.gov](mailto:adacoordinator@fortcollins.gov) o al teléfono 970-416-4254.

También se puede completar en línea una [Solicitud de ajuste razonable](#) disponible en español.

Para más información sobre la política de No discriminación de la Ciudad y los esfuerzos de accesibilidad, visita [fortcollins.gov/Non Discrimination](http://fortcollins.gov/Non-Discrimination).





# MOMENTOS DE CONSCIENCIA EN LA NATURALEZA

## GUÍA DE ATENCIÓN PLENA Y CREATIVIDAD PARA PRINCIPIANTES EN LAS ÁREAS NATURALES

**PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA NO SE TRATA SOLO DE OBSERVAR, SINO DE CONECTAR.** La atención plena es la práctica de estar presente en el momento, percibiendo las imágenes, los sonidos y las sensaciones que te rodean. La naturaleza ofrece el entorno perfecto para relajarte y conectar con tus sentidos.

**LA CREATIVIDAD EN LA NATURALEZA PUEDE TOMAR MUCHAS FORMAS,** desde dibujar lo que ves hasta escribir sobre TU experiencia. Al practicar la atención plena y la creatividad al mismo tiempo, profundizamos nuestra conexión con el mundo natural y encontramos paz en el momento.

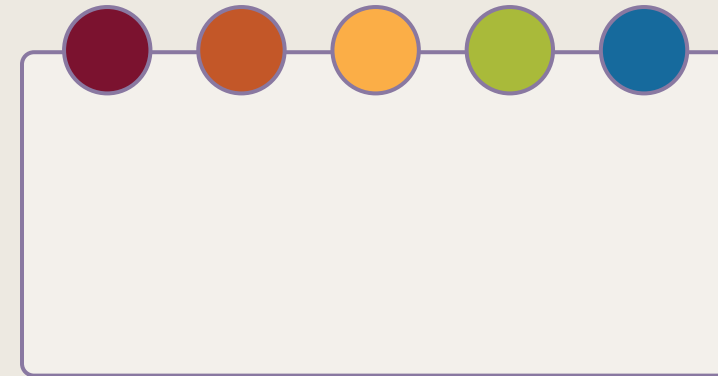
## ACTIVIDADES DE CREATIVIDAD EN LA NATURALEZA

### ARTE EN LA NATURALEZA -

Sal a caminar e inspírate en la naturaleza. Observa los patrones de las hojas, las curvas de las ramas de los árboles y los colores del cielo. Trae tus propios materiales de arte y crea una obra que refleje tu experiencia.

### COLORES NATURALES -

¿Cuántos colores puedes encontrar en la naturaleza? Mira a tu alrededor y encuentra algo que combine con cada color y dibújalo en el espacio de abajo. ¡Asegúrate de dejar en su lugar lo que encuentres para que otros lo disfruten!



### POESÍA SOBRE LA NATURALEZA -

Mira a tu alrededor y deja que la belleza de la naturaleza te inspire para escribir un poema corto o un haiku. Intenta capturar la sensación del momento en solo unas líneas.

### DIARIO DE NATURALEZA -

Tómate un momento para sentarte en silencio y escribir o dibujar lo que ves, escuchas o sientes. Puedes empezar con estas ideas:

- Describe tres sonidos que escuches (aves, viento, agua).
- Dibuja la silueta de un árbol o una hoja, prestando atención a sus detalles.
- Escribe sobre el clima o cómo te sientes mientras estás en la naturaleza.



Natural Areas Department  
Departamento de Áreas Naturales

**970-416-2815**

Rangers  
Guardaparques

**970-416-2147**

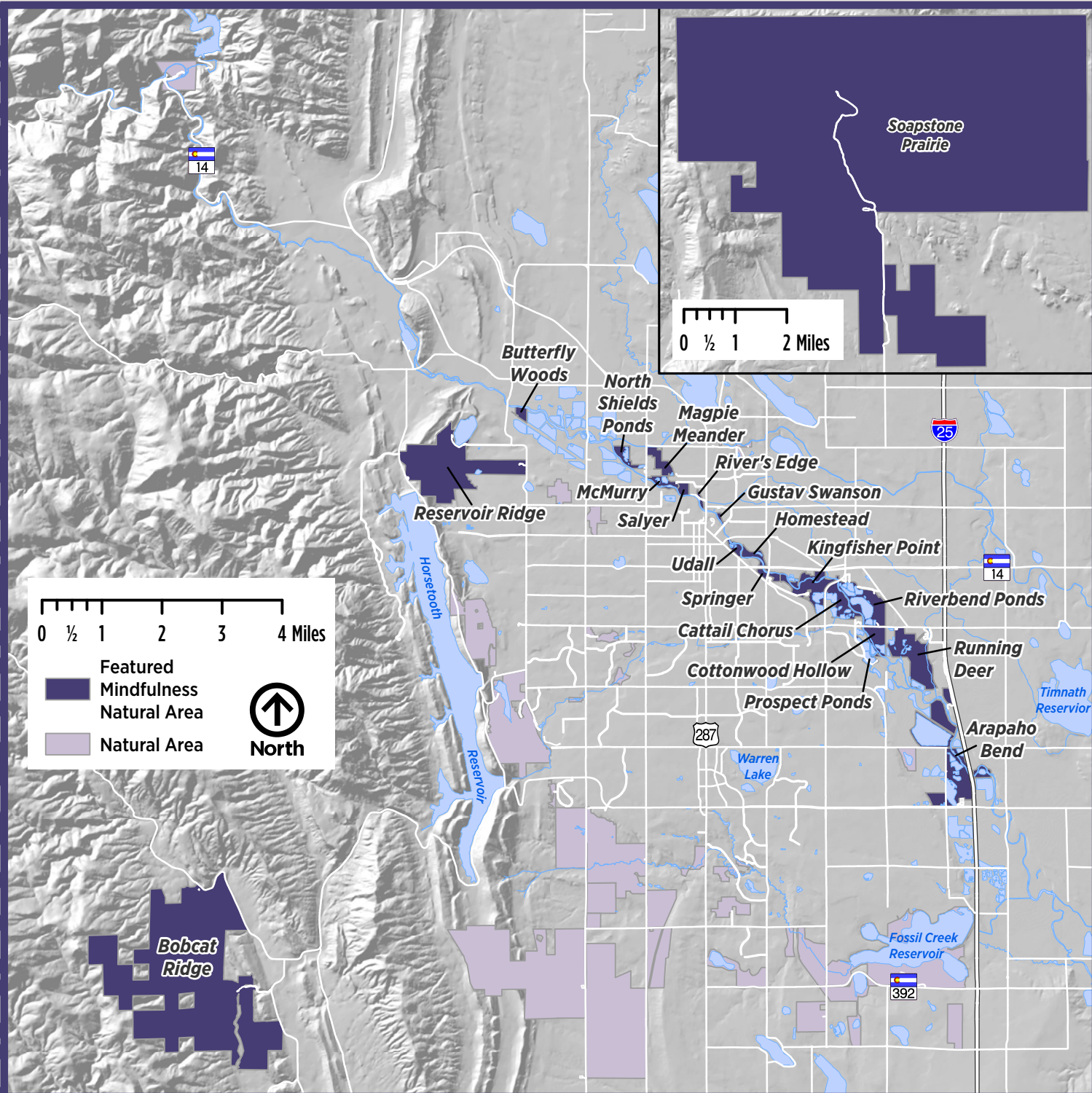
Life-threatening emergency  
Emergencias donde peligr la vida

**911**

[FortCollins.gov/NaturalAreas](https://fortcollins.gov/NaturalAreas)  
[naturalareas@fortcollins.gov](mailto:naturalareas@fortcollins.gov)



# MAPA DE ATENCIÓN PLENA



EN CADA ÁREA NATURAL PUEDES  
ENCONTRAR UN LUGAR TRANQUILO PARA  
DESCANSAR Y RECARGAR ENERGÍA.



## ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA EN LA NATURALEZA

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN -

Siéntate o ponte de pie en una posición cómoda. Cierra los ojos y respira profundamente, inhalando por la nariz contando hasta 4, reteniendo la respiración contando hasta 4 y exhalando lentamente contando hasta 4. Repite entre 3 y 5 veces. Concéntrate en la sensación de la respiración al entrar y salir de tu cuerpo.

### EJERCICIO DE ENRAIZAMIENTO -

Siéntate o ponte de pie con los pies en el suelo. Cierra los ojos y siente la conexión con la tierra debajo de ti. Presta atención a la textura, la temperatura y la sensación del suelo que te sostiene.

### MEDITACIÓN CONSCIENTE -

Siéntate en silencio y concéntrate en tu respiración o en un objeto específico de la naturaleza (una flor, un árbol o una roca). Deja que los pensamientos vayan y vengan sin juzgarlos.

### PASEO DE LOS CINCO SENTIDOS

Da un paseo tranquilo por la naturaleza, involucrando cada uno de tus cinco sentidos:



**VER-**  
Observa colores, formas y patrones.



**OÍR-**  
Escucha los pájaros, el viento o el agua.



**OLER-**  
Respira los aromas de las plantas, los árboles o la tierra.



**TOCAR-**  
Siente las texturas de las hojas, las rocas o la corteza.



**DEGUSTAR-**  
¡Saborea el aire! Saca la lengua, respira hondo y deja que el sabor del paisaje toque tus papilas gustativas.

