



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

comunícate con el coordinador de ADA de la Ciudad al correo electrónico 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.



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!



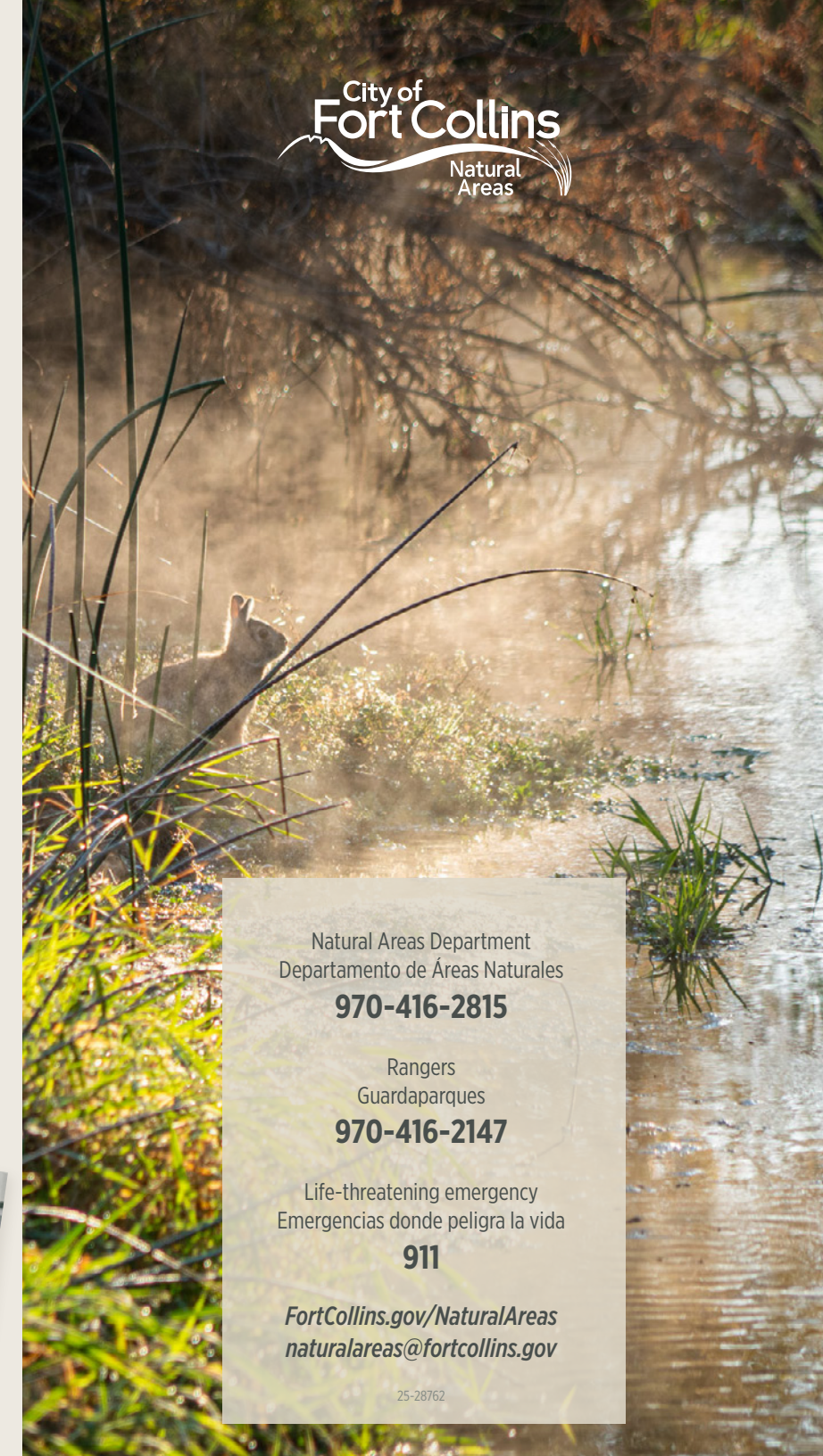
POESÍA SOBRE LA NATURALEZA -

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

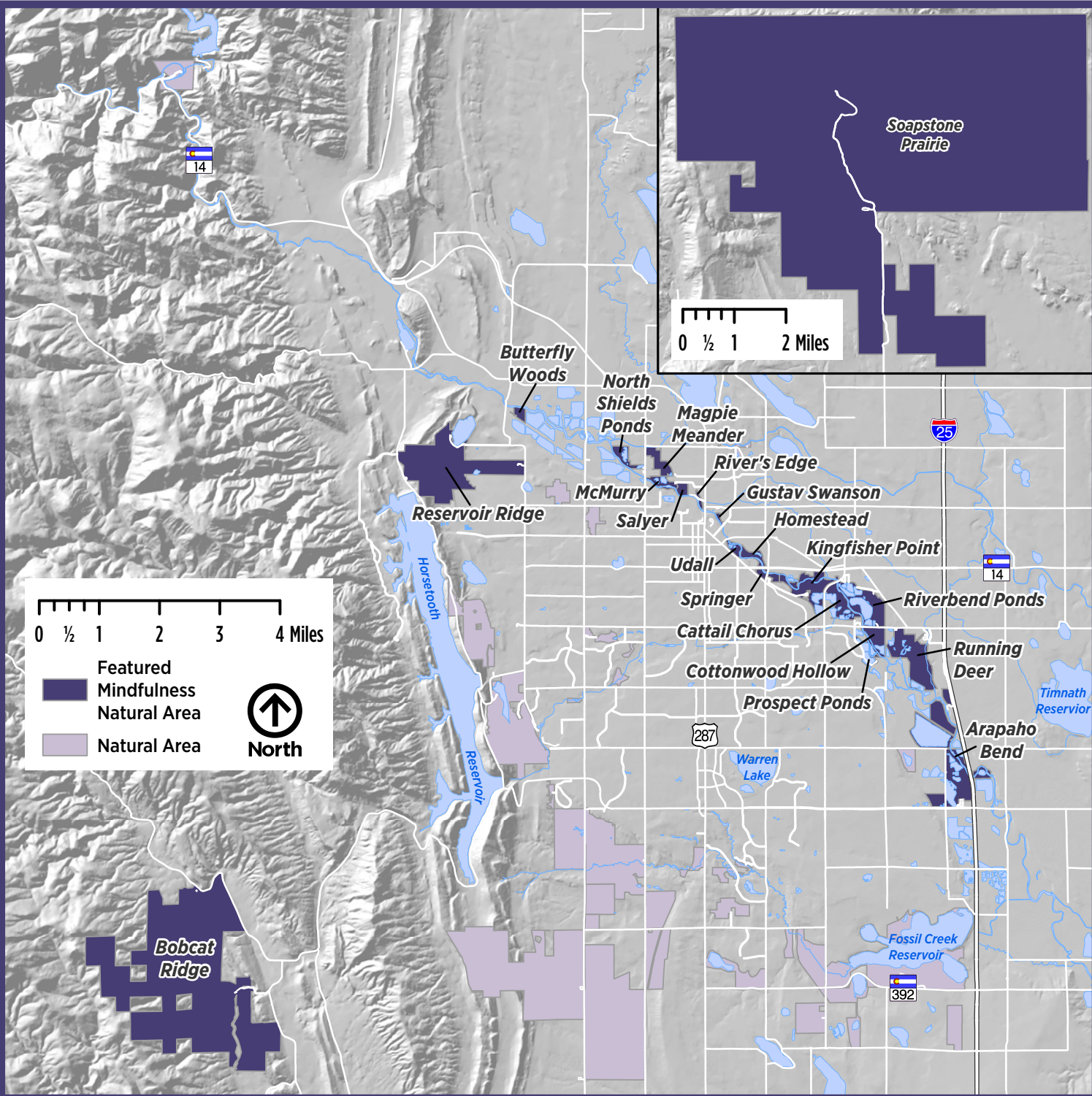
970-416-2147

Life-threatening emergency
Emergencias donde peligra la vida

911

FortCollins.gov/NaturalAreas
naturalareas@fortcollins.gov

MAPA DE ATENCIÓN PLENA



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



POUDRE RIVER

Siéntate junto al agua y escucha el sonido del agua fluyendo



BOBCAT RIDGE

Disfruta vistas panorámicas para respirar profundamente y reflexionar



SOAPSTONE PRARIE

Encuentra lugares tranquilos para sentarte y observar la vida silvestre



RESERVOIR RIDGE

Recorre los senderos y conéctate con el paisaje que te rodea

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.

