

# Family Nature Notes

## Bringing the Play Zoo to You

### Nature Connection

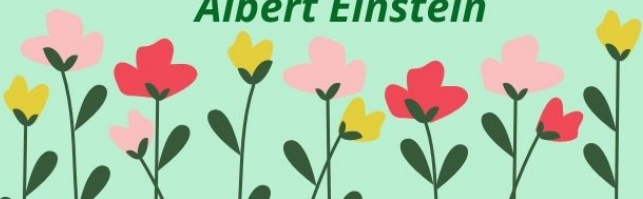
Research shows that spending time in nature is beneficial to the health and well-being of children and adults alike. Regularly enjoying outdoor activities in natural settings can improve physical coordination and encourage exercise; can reduce stress, anxiety, and hyperactivity; and can improve focus and concentration. Spending time in nature also nurtures a love for nature. Children who spend time in nature are more likely to care for it, and to make responsible, eco-friendly choices as adults.

Take care of yourselves and the planet with this

### Nature Connection!

**“Look deep into nature, and then you will understand everything better.”**

***Albert Einstein***



### Play with Purpose

#### **Love more, worry less.**

There are lots of different ways to celebrate Earth Day. No matter how you and your family choose to celebrate, remember to frame your activities with optimistic and hopeful language that emphasizes caring and de-emphasizes sad or scary messaging. Take concrete actions that are fun and developmentally appropriate, and above all, remind each other of how much you love spending time in nature together!

### More to Explore!

Brainstorm together to think of more fun nature walk ideas! Try different kinds of sensory walks, or bring along a field guide, like *Fun with Nature*, by Leslie Dendy, to help with your outdoor investigations. Think about building a collection of natural materials while you're on your nature walks; you can find tips for responsible collecting in Episode 8 of *Bringing the Play Zoo to You*!



# Notas de la naturaleza

## Bringing the Play Zoo to You

### Conexión con la naturaleza

Las investigaciones muestran que pasar tiempo en la naturaleza es beneficioso para la salud y el bienestar de niños y adultos. Disfrutar regularmente de actividades al aire libre en entornos naturales puede mejorar la coordinación física y fomentar el ejercicio; puede reducir el estrés, la ansiedad y la hiperactividad; y puede mejorar el enfoque y la concentración. Pasar tiempo en la naturaleza también fomenta el amor por la naturaleza. Es más probable que los niños que pasan tiempo en la naturaleza la cuiden y tomen decisiones responsables y respetuosas con el medio ambiente cuando sean adultos.

Cúidense a ustedes mismos y al planeta con esta

### ¡Conexión con la naturaleza!

**"Mira profundamente en la naturaleza y entonces comprenderás todo mejor."**

*Albert Einstein*



### Jugar con propósito

#### **Amar más y preocuparse menos.**

Hay muchas formas diferentes de celebrar el Día de la Tierra. No importa cómo tu familia y tu decidan celebrar, recuerda enmarcar las actividades con un vocabulario optimista y esperanzador que enfatice el cuidado y resta importancia a los mensajes tristes o aterradores. Tome acciones concretas que sean divertidas y apropiadas para el desarrollo y, sobre todo, ¡recuérdense lo mucho que les encanta pasar tiempo juntos en la naturaleza!

### ¡Más para explorar!

¡Piensen en más ideas geniales, divertidas y diferentes para dar paseos por la naturaleza! Pueden hacer otros tipos de caminatas sensoriales, o lleven consigo una guía de campo, como Fun with Nature de Leslie Dendy, para ayudarse con sus investigaciones al aire libre. Piensen en construir una colección de materiales naturales mientras realizan sus caminatas. ¡Pueden aprender consejos para hacer una recolección responsable en el episodio 8 de Bringing the Play Zoo to You!