

## ¡Puede ayudar a tus vecinos a ser más activos!

¡Si encuentras que hay razones por las cuales los miembros de tu comunidad no están aprovechando los espacios abiertos y los parques del Bronx, aquí algunas organizaciones y personas que te pueden ayudar a corregir estos problemas para hacer tu comunidad más saludable!

- **Departamento de Transportación de NYC (DOT)**: Para asuntos relacionados con la seguridad del tránsito en los espacios públicos y parques, llame al comisionado del DOT del Bronx (212) 748-6680 o usa la página web: [www.nyc.gov/dot](http://www.nyc.gov/dot)
- **Departamento de Parques y Recreación NYC**: Para asuntos relacionados con la seguridad, mantenimiento y limpieza de los parques visita: [nycgovparks.org/contact-parks](http://nycgovparks.org/contact-parks)
- **Asociaciones para los Parques**: ¡Ayuda a las asociaciones que trabajan para hacer que los parques de NYC prosperen! Comunidades activas y envueltas son esenciales para tener una ciudad más sana. Para unirse a grupos que trabajan en tu parque local, llama (212) 369-1357 o visita: [www.partnershipforparks.org](http://www.partnershipforparks.org)



<http://www.bronxnewsnetwork.org>

Bronx Health REACH trabaja en el Bronx para mejorar la salud de su comunidad y mejorar el acceso a servicios médicos en la ciudad. Si tienes alguna pregunta sobre Bronx Health REACH, llámanos al (212) 633-0800 ext. 1232 o visita [www.bronxhealthreach.org](http://www.bronxhealthreach.org)



Abril es el Mes de la Salud de la Minorías

## Utiliza Espacios al Aire Libre y Parques para Mejorar Tu Salud



Con 7.000 acres de terreno en parques en el Bronx, usted, su familia y amigos pueden aprovechar estos espacios verdes que están abiertos al público sin costo alguno para hacer actividades físicas.

¡Vamos a Movernos!

## ¿Que se Puede Hacer en los Parques?

Usted no tiene que pagar un gimnasio ni tiene que usar equipo pesado para hacer ejercicio diario. ¡Además de utilizar los parques para tomar paseos o jugar con su familia y amigos, usted también puede usar los parques como su gimnasio al aire libre!



### Ventajas de la Luz Natural y el Aire Libre

- Es un actividad física completamente gratis.
- Nos da dosis diarias de vitamina D (¡que es bueno para los huesos!)
- Mejora la salud en general y a sanar.

### Beneficios de la Actividad Física

- Aumenta la energía y la resistencia.
- Controla el peso.
- Mejora nuestra salud mental y concentración.
- ¡Mejora su estado de ánimo y el sueño!
- Fortalece los músculos.
- Mejora la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Nos mantiene joven en cuerpo, mente, y espíritu.
- Previene y controla enfermedades incluyendo: la presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón, la osteoporosis, y el cáncer.

## 3 Ejercicios Simples que se Pueden Hacer en el Parque

¿Cuántas puedes hacer TU?



Lagartijas



- Extiende las manos a la anchura de tus hombros y apóyate en un banco o pared del parque con tus pies y cadera bien firme.
- Mantén la espalda y el cuello recto; barriguita apretada; codos en curva con tu pecho mirando hacia abajo

- Usa tu fuerza para levantarte hacia atrás; no asegures los codos ni dobles las caderas.
- Repite entre 8-12 veces

**Tip:** Has ejercicios de fuerza 2-3 días/semana



Abdominales  
Técnica Pilatos



- Siéntese en la orilla de un banco; levanta una pierna con la rodilla doblada y mantén la otra pierna paralela más baja apoyada en el suelo
- Cambia de pierna entre 8-12 veces

- Usa tus brazos para sostener ambas piernas en una posición doblada. Bombear tus brazos aproximadamente 2 hinchas hacia el frente y atrás 100 veces.

**Tip:** ¡Estire después de ejercicios de cardio para fortalecer los músculos cuando estén tibios!



Sentadillas



- Pon tus manos en un banco del parque a la altura de tus caderas con tus pies extendidos a la anchura de tus caderas y deslízate suavemente.
- Tus codos deben estar contra los lados, usándolos para bajar y subir tus glúteos.

- Usa la fuerza de tus brazos y no asegures los codos.
- Repite entre 8-12 veces

Para más instrucciones sobre más ejercicios incluyendo posturas de yoga, busque en la internet: La Guía física del Parque Fort Tryon

\* Referencia: Guía física de Nancy Bruning para el parque Fort Tryon Park