



# PASAPORTE PARA LOS PARQUES DE LA CIUDAD DE ELKHART

DE:

- ¡SALGA AFUERA!
- ¡ESTÉ CON LA NATURALEZA!
- ¡CONSTRUYA HÁBITOS SALUDABLES!
- ¡GANE EXCELENTES PREMIOS!



El Departamento de Recreación y Parques de Elkhart desea que ¡salga afuera, experimente con la naturaleza, ejercite y juegue!

Este pasaporte contiene desafíos para completar para niños y adultos. Cuando complete un desafío, firme con sus iniciales y coloque el nombre del parque que visitó. Después, muestre su pasaporte al Departamento de Recreación y Parques de Elkhart para reclamar sus premios. Mientras más desafíos complete ¡mayor será su recompensa!

Tendrá que mostrar su pasaporte al Departamento de Recreación y Parques de Elkhart para reclamar sus premios. La información de contacto está en la última página de este folleto.

\*Los desafíos pueden ser completados en cualquiera de los parques de Elkhart. El programa durará desde el 10 de junio hasta el 6 de septiembre\*\*





# Instrucciones

1. Obtenga su pasaporte y llene una encuesta

Escaneé el QR code en la parte de atrás o ingrese a:  
[tinyurl.com/ParksPreSurvey](https://tinyurl.com/ParksPreSurvey)

2. Vaya afuera y complete los desafíos

3. Firme los desafíos y escriba el nombre del parque

4. Muestre su pasaporte al Departamento de Recreación y Parques de Elkhart

5. ¡Gane premios!



Salir afuera otorga muchos beneficios positivos de salud:

- Motiva a la actividad física
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Estimula su sistema inmunológico
- Decrece los niveles de estrés y ansiedad
- Reduce los riesgos de las enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2



Consejos útiles para recordar:

- Ejercite por al menos 30 minutos
- Realice estiramientos antes de hacer ejercicio o jugar
- Tome agua para mantenerse hidratado
- Todo movimiento cuenta como ejercicio incluso los pequeños movimientos





## DESAFÍOS PARA LOS JÓVENES



Iniciales	Parques	Desafíos
		Encuentre tres criaturas vivientes
		Asista al camino natural de los Parques de Elkhart
		Juegue en los juegos del parque
		Realice 25 sentadillas
		Lea un libro entero en las afueras del parque
		Dibuje o colorea
		Tenga un picnic con su familia o amigos
		Juegue al frisbee o "catch the ball" con un amigo
		Realice 25 jumping jacks
		Vaya a patinar o a nadar
		Limpie 5 desechos o basura

Iniciales	Parques	Desafíos
		Visite el Parque de Agua NIBCO o la Playa IDEAL
		Haga un juego, show o cante una canción en el parque
		Juegue con la pelota por 10 minutos
		Maneje una bicicleta o scooter en el parque
		Visite el Farmer's Market de Elkhart
		Practique tennis o pickleball
		Juegue un tag game por 15 min
		Mire las nubes y nombre lo que ve



### LUGARES SUGERIDOS

**McNaughton Park**

**Island Park**





## DESAFÍOS PARA LOS ADULTOS



Iniciales	Parques	Desafíos
		Juegue un partido de basketball
		Escriba una reflexión 4 días en la semana
		Camine/trote en el parque por 20min
		Asista a una clase gratis en las afueras del parque
		Sientese en el parque, respire y relájese
		Únase a una liga o actividad recreativa
		Juegue un partido de softball o baseball
		Escuche música o baile en el parque
		Practique meditación en el área del césped
		Visite el Farmers market de Elkhart
		Revise un libro de la biblioteca y léalo

Iniciales	Parques	Desafíos
		Juegue fútbol o practique con la pelota
		Ande en bicicleta alrededor del parque
		Asista al Summer Chill Concert
		Complete un hiking trail
		Nade o patine
		Practique yoga o asista a una clase de yoga
		Vaya a pescar e intente pescar un pez
		Tenga un picnic conn su familia o amigos
		Realize 25 squats y flexiones

### LUGARES SUGERIDOS

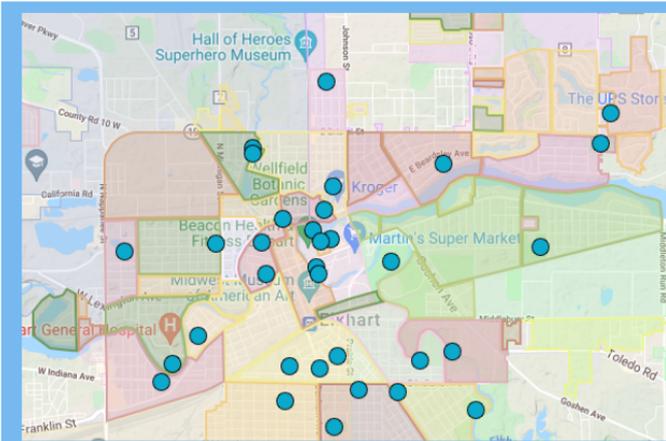


High Dive Pavillion

Walker Park







Arriba está el mapa con los 33 parques de la ciudad de Elkhart. ¿Cuántos puede visitar este verano?



Comparte en línea tus fotos del parque con nosotros



/ElkhartParks



@Elkhartparks



Encuentra mayor información sobre los Parques de Ciudad de Elkhart y sus instalaciones en nuestra website o social media.

\*Cupones gratuitos para parques y plays disponibles para residentes elegibles. Hable con el Departamento de Parques y Recreación para obtener más información.



Por favor tome la encuesta escaneando el QR code o vaya al <https://tinyurl.com/CoEParksSurvey>

Si tiene alguna pregunta sobre el programa, por favor contacte al personal de Recreación y Parques de Elkhart:



Elkhart City Hall.  
229 S Second Street, Elkhart, IN 46516



(574) 295-7275



[elkhartindiana.org/government/parks/recreationprograms/](http://elkhartindiana.org/government/parks/recreationprograms/)

