

# ¡ENCUENTRA ESPACIOS NATURALES CERCA DE TI!

*Texas Children in Nature Network*



Los niños y las familias que pasan tiempo en la naturaleza son más saludables y felices, y los niños se desempeñan mejor en la escuela. Los estudios demuestran que los ambientes naturales pueden ayudar con niveles más altos de actividad física, mejor salud cardiovascular, mejor salud mental y más. Más información sobre los beneficios para la salud de pasar tiempo en la naturaleza se pueden leer en: [texaschildreninnature.org/resources/research](https://texaschildreninnature.org/resources/research).

Descubre estos espacios naturales alrededor de Austin

Las rutas de bici y el mapeo fueron aportados por Ghisallo. Un mapa interactivo con todos estos sitios se puede ver aquí: <https://bit.ly/3gvtjry>

LADY BIRD LAKE - 1200 W CESAR CHAVEZ ST.			BULL CREEK PARK - 6701 LAKEWOOD DR.		
Rutas de autobuses: 2, 10, 801	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr, y andar en bici, deportes de remo, áreas para picnic y parillas.	Ruta de autobús: 19	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr, y andar en bici, pesca, señalización educativa en todo el parque.
Ideal para mascotas	Ofrece baños		Ideal para mascotas	Ofrece baños	
WALNUT CREEK METROPOLITAN PARK - 12138 N LAMAR BLVD			ROY G GUERRERO PARK - 400 GROVE BLVD		
Rutas de autobuses: 1, 142, 325, 466, 801	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr y andar en bici, señalización educativa, áreas de picnic y parillas, parque infantil, artículos sueltos para jugar en la naturaleza.	Rutas de autobuses: 217, 271, 300, 310, 350	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr y andar en bici, señalización educativa, áreas de picnic y parillas, parque infantil, artículos sueltos para jugar en la naturaleza
Ideal para mascotas	Ofrece baños		Ideal para mascotas	Ofrece baños	
MARY MOORE SEARIGHT PARK - 907 W SLAUGHTER LANE			PEASE PARK - 1100 KINGSBURY ST		
Rutas de autobuses: 3, 10, 318	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr, y andar en bici, pesca, golf de disco, montar a caballo, observación de aves, áreas de picnic y parillas, parque infantil	Rutas de autobuses: 1, 5, 18, 803	Gratis	Cosar para hacer: senderos para caminar, correr y andar en bici, chorros de agua, jardín infantil
Ideal para mascotas	Ofrece baños		Ideal para mascotas	Ofrece baños	

### BOGGY CREEK GREENBELT - 5609 STUART CIRCLE

Rutas de autobuses: 2, 4, 6, 300 Metro Rail:550	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr y andar en bici, observación de aves, baile, arte público, señalización educativa, natación, áreas para picnic
Ideal para mascotas	Ofrece baños	

### MUELLER PARK - 4550 MUELLER BLVD

Rutas de autobuses: 10, 335, 350	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr y andar en bici, observación de aves, jardín comunitario, áreas de picnic
Ideal para mascotas	Ofrece baños	

### FESTIVAL BEACH - NASH HERNANDEZ SENIOR RD

Ruta de autobús:322	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, correr, y andar en bici, prados de flores silvestres, jardín comunitario, rampa para botes en el lago, áreas de picnic, señalización educativa, arte público
Ideal para mascotas	Ofrece baños	

### BLAIR WOODS SANCTUARY - 2101 5401 E MARTIN LUTHER KING JR. BLVD

Rutas de autobuses: 18, 300	Gratis	Cosas para hacer: senderos para caminar, observación de aves, áreas de picnic, programas educativos
	Ofrece baños	

### ZILKER BOTANICAL GARDEN - 2220 BARTON SPRINGS RD

Rutas de autobuses: 3, 30, 803	Costo: \$3-\$7	Cosas para hacer: descubrir plantas, senderos para caminar, programas educativos y señalización, artículos sueltos para jugar en la naturaleza, áreas de picnic
Ideal para mascotas	Ofrece baños	

Otros espacios naturales: [NatureRocksAustin.org](http://NatureRocksAustin.org)

## IDEAS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- Vaya de picnic en familia o con amigos - ¡prepara algunas sándwiches, verduras y frutas y diviértete! Cuando llegues a un espacio natural, busca un lugar cómodo debajo de un árbol para extender una manta, o busca una mesa de picnic. Algunos parques ofrecen parrillas, para que puedas disfrutar de la naturaleza mientras cocinas.
- Descarga una búsqueda de tesoros en la naturaleza:  
<https://tinyurl.com/bjp4k3k>
- ¿Estás planeando una fiesta o un evento? Considera los kits de préstamo de artículos sueltos del Departamento de Parques y Recreación de Austin para juegos adicionales en la naturaleza.
- Camina y explora el mundo natural. ¿Ves cosas amarillas? ¿Aves? ¿Rocas? La Red de Niños en la Naturaleza de Texas ha creado muchas ideas para caminatas. Encuentra más en: [texaschildreninnature.org/explore-the-outdoors/family-nature-walks](http://texaschildreninnature.org/explore-the-outdoors/family-nature-walks)
- Búsqueda de Tesoros: "Árboles del Sendero" en el sendero Ann y Roy Butler alrededor del lago.

Estos recursos fueron fundados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas

Las rutas de bici y el mapeo fueron aportados por Ghisallo  
<https://ghisallo.org/>

