



Este libro pertenece a: \_\_\_\_\_

# Saludables Competencias de Niños y Niñas al aire libre

## ¡Exploremos el campo abierto!

- Sigue un Sendero
- Pasea en bote
- Explora la Naturaleza
- ¡Hay más actividades dentro!



**A padres, maestros y tutores:**

El East Bay Regional Park District/Distrito de Parques Regionales del Este de la Bahía es un líder nacional en los EUA por el movimiento Healthy Parks Healthy People/Parques saludables, Gente sana - una iniciativa internacional que pone énfasis en el papel fundamental que tienen las actividades al aire libre en cuanto a mejorar la salud individual y de la comunidad. El cuidado de los parques y los espacios abiertos es importante para el bienestar de la flora y fauna y de nuestra comunidad. Esperamos que su clase y familia disfruten juntos explorando los parques, y que descubran los beneficios - y deleites - saludables de estar al aire libre.

**A nuestros visitantes jóvenes:**

Queremos facilitar su disfrute de la naturaleza y el campo abierto. Esperamos que se diviertan completando estas actividades en la clase y al aire libre. ¡Miren la Regional Parks Family Guide/Guía familiar de los Parques Regionales al final de este librito, y vengan a los parques con sus familias!

**Para todos los de nuestra comunidad:**



El reto de Kids Healthy Outdoors Challenge se basa en los California Children's Outdoor Bill of Rights/Derechos humanos al aire libre de los Niños de California, que recomiendan que los niños y niñas participen en actividades al aire libre y comprendan las oportunidades que tienen en sus propios jardines de casa para hacer justo eso.

Muchos estudios muestran que los niños que participan en actividades al aire libre son más sanos, les va mejor en la escuela, tienen mejores destrezas sociales e imagen de sí mismos, y llevan vidas más plenas. La proclamación de los Outdoor Bill of Rights - establecida en la California Roundtable on Recreation, Parks and Tourism/Mesa redonda de California sobre la Recreación, Parques y Turismo - recomienda diez actividades al aire libre que cada niño y niña tiene "derecho" a vivir antes de los 14 años de edad.

Esperamos que se den cuenta de que los Parques del East Bay tienen todos los recursos que ustedes necesitarán para mantenerse sanos, y para disfrutar del aire libre.

Robert E. Doyle  
Director General  
East Bay Regional Park District

Tom Torlakson  
California State Superintendent  
of Public Instruction

**Autores:**

Melissa Avignon-Redford  
Heather Pegas  
Isa-Polt Jones  
Hillary Van Austen

**Editores:**

Rachel Blau  
Michael Charnofsky  
David Epps  
Erica Herron  
Nancy Kaiser  
Shelly Lewis  
Beverly Ortiz  
Kristina Parkison  
Eddie Willis

**Ilustraciones y Diseño:**

Hillary Van Austen

Derechos de autor © 2015 East Bay Regional Park District  
Impreso en papel reciclado en los EUA.

The California  
Roundtable on  
Recreation, Parks  
and Tourism



REGIONAL PARKS  
Foundation  
Supporting East Bay Regional Parks



KAISER  
PERMANENTE® thrive



California Department of  
EDUCATION

Department of  
Health Care Services



Alameda County  
Fish & Wildlife  
Advisory Commission

Contra Costa County  
Fish & Wildlife Committee



The Snyder Family Foundation



¡Sal al aire libre!

# Acuerdos para el Aire Libre

Cuando salgas al aire libre, acuerda:



## 1. Dejarlo todo donde lo encontraste:

- Animales: Avisa a un guardaparque si encuentras animales heridos y no los intentes ayudar tú mismo. Mira y observa a los animales en lugar de tocarlos, asustarlos o perseguirlos.
- Plantas: Huele las flores y mira los insectos beber el néctar, pero deja las flores silvestres vivir en la planta para la fauna silvestre.

**2. Quedarte en los senderos:** Salirse de los senderos puede causar erosión y puede ser peligroso. Revisa los mapas, lee las señales, y mantente alejado de lugares cerrados. No atajes.

**3. Mantenerlo limpio:** Llévate a casa todo lo que lleses a los parques. La basura va a los basureros - no tires la basura al suelo.

**4. Tener cuidado alrededor del agua:** Permanece fuera del agua a menos que estés en un área en la que se permita nadar y haya un salvavidas de guardia.

**5. Supervisar tus mascotas:** Los perros deben quedarse en las áreas donde están permitidos. Cumple con las leyes de correas. En donde se permita a los perros ir sin correa, asegúrate de que puedan oír tu voz y tus órdenes. Además, asegúrate de no dejar que los perros molesten a la flora y fauna o que cavén hoyos. Y por supuesto, recoge sus desechos y tíralos al basurero.

Hay más información y mapas en [ebparks.org](http://ebparks.org).



# Índice de contenidos

Acuerdos para el Aire Libre.....4

## Actividades:

-  **Lección 1** .....Conecta con el pasado .....6
-  **Lección 2** .....Juega en un lugar seguro..... 12
-  **Lección 3** .....Explora la naturaleza ..... 18
-  **Lección 4** .....Sigue un sendero.....24
-  **Lección 5** .....Siembra una semilla..... 28
-  **Lección 6** .....Acampa bajo las estrellas..... 34
-  **Lección 7** .....Anda en bici ..... 40
-  **Lección 8** .....Aprende a nadar ..... 42
-  **Lección 9** .....Pasea en bote ..... 46
-  **Lección 10**.....Ve a pescar ..... 50

Explorando el campo abierto: Consejos y Seguridad ..... 56

 Guía familiar de los Parques Regionales ..... 57





## Lección I

# Conecta con el pasado

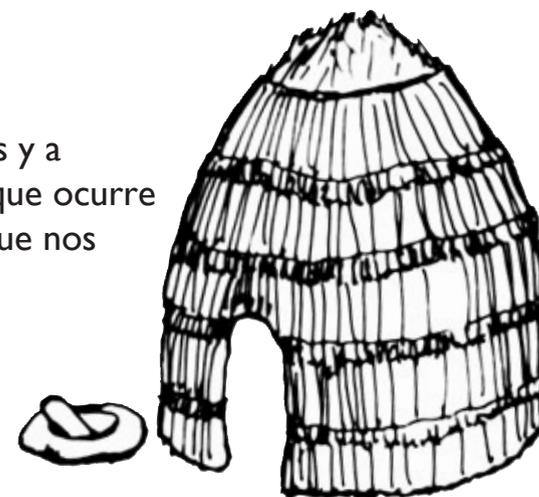
### ¿Por qué estudiamos el pasado?

Conocer la historia de nuestra área nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos y a nuestros alrededores, y a comprender cómo llegamos a ser como somos. Todo lo que ocurre en el mundo hoy en día está conectado con el pasado y con las decisiones y vidas que nos precedieron.

En nuestra región, los pueblos Ohlone, Yokut y Bay Miwok pueden rastrear el origen de sus familias de generación en generación hasta tiempos inmemoriales. Al mantener vivas sus culturas, se mantienen conectados con los alimentos, las canciones, las historias y los ecosistemas nativos de esta tierra. Al aprender de ellos



—y de las muchas otras personas que se han trasladado a esta área en los últimos 200 años—, podemos comprender mejor los complejos, a veces desafiantes y a menudo inspiradores, acontecimientos que nos han llevado a donde estamos hoy. Estas lecciones nos ayudan a apreciar la diversidad, la resiliencia y la interconectividad de las personas con la tierra en nuestra área.



1. Niñas con trajes de época en la Granja Histórica Ardenwood.

2. Niña ohlone con traje tradicional.

3. Los niños pueden usar herramientas ohlone tradicionales y no tradicionales en la Reunión de los pueblos ohlone en el Parque Regional Coyote Hills.



Foto: Zarzycki





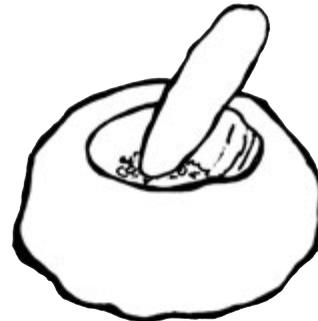
## Lección 1... Conecta con el pasado, continuación

### Emparejemos las imágenes con las descripciones

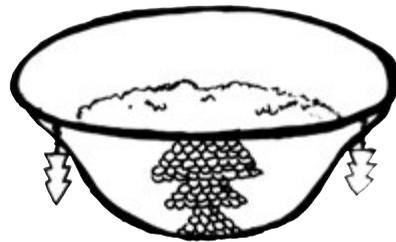
Traza una línea de la imagen a la descripción con la que mejor se empareje.



**Bellota**



**Molcajete**



**Pinole  
en una  
canasta**



**Juncos de tule**



**Roble**

- Un alimento que está hecho de las semillas de varios pastos.
- Una planta que es como una hierba y crece en áreas pantanosas de California; los Miwok, Yokuts y Ohlone la usaba frecuentemente para muchas cosas diferentes, incluyendo hacer techos, botes y ropa.
- Una semilla del roble que los Ohlone y los Miwok usaban para hacer sopa, papilla (una sopa espesa), o pan.
- Un árbol que daba bellotas, una fuente principal de alimentación. Se encuentran muchos de estos en nuestros parques locales del East Bay.
- Una herramienta que se utilizaba para machucar y moler semillas para hacer comida.



**Cinco cosas nuevas que aprendí acerca de Conecta con el Pasado son:**

**1**

---

---

---

**2**

---

---

---

**3**

---

---

---

**4**

---

---

---

**5**

---

---

---

*Mira la Regional Park Family Guide al final de este libro para saber más acerca de más lugares históricos que puedes visitar, ¡justo en tu propio jardín!*





## Lección 1... Conecta con el pasado, *continuación*

**Escribe un párrafo que explique tres maneras en que tu vida hoy en día es parecida a la vida de una persona Ohlone y Miwok.**

Plan para un párrafo	Párrafo
<p><b>Detalle</b></p> <p><b>1</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/>
<p><b>Detalle</b></p> <p><b>2</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/>
<p><b>Detalle</b></p> <p><b>3</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/>



**Dibuja un objeto histórico de un lugar histórico que hayas visitado.**



*Museo de Dinosaurios*





## Lección 2

# Juega en un lugar seguro

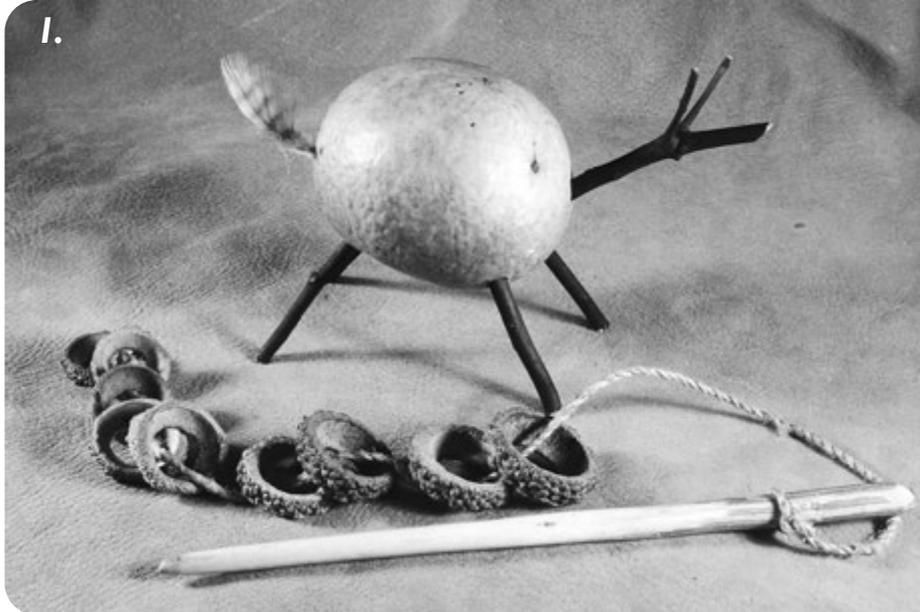
### A la gente le encanta jugar al aire libre

A lo largo de la historia, la gente ha encontrado muchas formas de jugar al aire libre. Por ejemplo, los Ohlone, los Bay Miwok y otros nativos del Área de la Bahía utilizaban piedras, palos, frutos secos y otros materiales naturales

para crear varios juguetes y juegos divertidos para sus hijos. Hoy en día, los jóvenes ohlone todavía disfrutan de algunos de estos juegos tradicionales en reuniones culturales y encuentros familiares.

1. Un animal de juguete al estilo de los Pomo y un juego tipo balero pero con aros.

2. Los descendientes del pueblo Ohlone se vestían con ropas tradicionales.



## El juego del Coyote de los Yokuts (Hih-suh Na-es) Un Juego de los indios californianos

Los juegos de los niños indios eran similares a los juegos de los jóvenes de hoy en día, solo que a menudo se relacionaban con los animales y la naturaleza.

**Preparación:** Selecciona un lugar circular, plano y despejado de aproximadamente 12 pies de diámetro.

**Reglas:** A un niño le tocará primero ser “el coyote” o “Kiyu” en el idioma de los Yokuts. El Coyote tiene que sentarse en el suelo y no se puede parar. El Coyote cierra los ojos a medias, pero no pasa nada por mirar un poco con los ojos entreabiertos.

Los otros niños serán los “Pajaritos” (“Jilgueros” o “Taw-tawk-its” en el idioma de los Yokuts) que “volarán” a su alrededor. Han de correr a su alrededor y tocar al Coyote con las manos sin que les “atrape”.

El Coyote intentará atrapar a los Jilgueros tocándolos. Cuando el Coyote toca a un Jilguero, el pajarito se considera ahora “atrapado”. El niño atrapado se sienta en el suelo detrás del coyote. El juego continúa hasta que todos los niños han sido atrapados.







¿Qué viste con tus ojos  
de aire libre?



Catarina



Blow-wives

**Nota de Ecología:**

“No dejar rastro” significa dejar las cosas como las encontraste—no tomes nada, no dejes nada. Es muy importante practicar “No dejar rastro” siempre que estés afuera en campo abierto.



Semillas de arce



Semilla de Cottonwood





## Confecciona un papalote

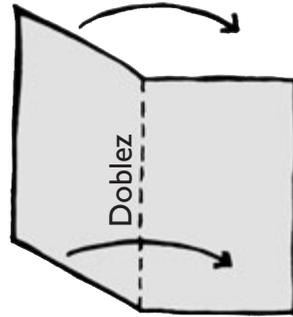
### Lista de materiales para confeccionar un papalote

- **Cuerpo del papalote:** Una hoja de papel de imprenta muy colorida tamaño 8 1/2" x 11".
- **Espina del papalote:** Un agitador de café o un palito de bambú para barbacoa o brocheta tamaño 8".
- **Cola del papalote:** Ocho pies de cinta plástica fosforescente de banderilla de topógrafo (disponible en cualquier ferretería), o corta una bolsa de plástico entera en espiral en una tira de 1" de ancho.
- Cinta adhesiva de pintura (1/2" de ancho) o cualquier tipo de cinta adhesiva de plástico.
- Un rollo de mecate. (Por lo menos 200 pies)
- Un cartón cuadrado de 1" x 3" en el que se pueda enrollar el mecate.
- Tijeras.
- Perforadora.

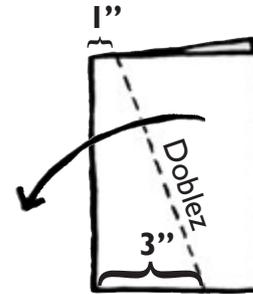
### Consejos para volar el papalote:

- Lleva unas tijeras contigo al parque para que puedas cortar nudos y enredos, luego vuelve a amarrar el mecate y sigue volando.
- Si un lado del papalote se aplasta, aplasta el otro lado para mantener el equilibrio del papalote.
- En días de mucho viento, una cola más larga ayudará a equilibrar el papalote.

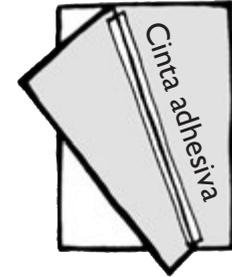
## Instrucciones para armar el papalote



1. Dobla por la mitad una hoja de papel de 8 1/2" x 11" para que sea de 8 1/2" x 5 1/2".



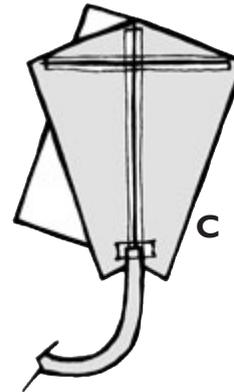
2. Dobla la hoja superior de forma diagonal. Esta línea diagonal se puede definir haciendo una marca en la parte superior del papalote a 1" del doblez existente. Luego haz una marca en la parte inferior del papalote, a 3" del doblez existente, y traza una línea entre estas marcas como la guía del doblez.



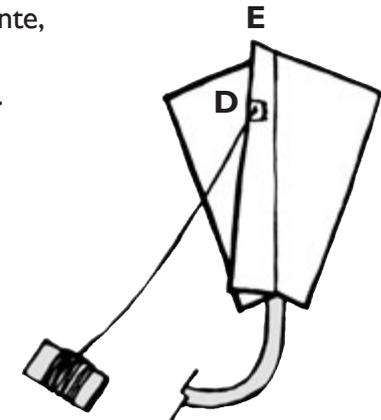
3. Coloca la cinta adhesiva firmemente sobre la línea diagonal del doblez. (El doblez endurece el papel y funciona como una espina por lo que no es necesario poner un palo aquí.)



4. Coloca el palito de barbacoa de la esquina A a la esquina B y pégalo bien con la cinta adhesiva.



5. Pega de 6 a 10 pies de listón de plástico en el dorso extremo estrecho del papalote en el punto C.



6. Voltea el papalote, colocándolo sobre el dorso, y dobla la solapa hacia adelante y hacia atrás hasta que se quede derecho hacia arriba. Haz un agujero en la solapa en el punto D, a una tercera parte por debajo de la esquina E en la parte superior de la solapa. Este agujero se puede reforzar con un pedazo de cinta adhesiva. Amarra una punta del mecate al agujero del papalote y enrolla la otra punta en la bobinadora de mecate de cartón.



## Lección 3

# Explora la naturaleza

### ¿Por qué exploramos la naturaleza?

Cuando pasamos tiempo al aire libre en la naturaleza, usamos nuestros sentidos más. Olemos un pino, sentimos el pasto debajo de los pies, oímos el trino de un tecolote. La naturaleza nos enseña a poner atención y hacer preguntas acerca de lo que nos rodea, ¡lo que significa que estamos siempre aprendiendo! Nos brinda la oportunidad de mover nuestros cuerpos, y también a relajarnos, lo que nos ayuda a estar más sanos.

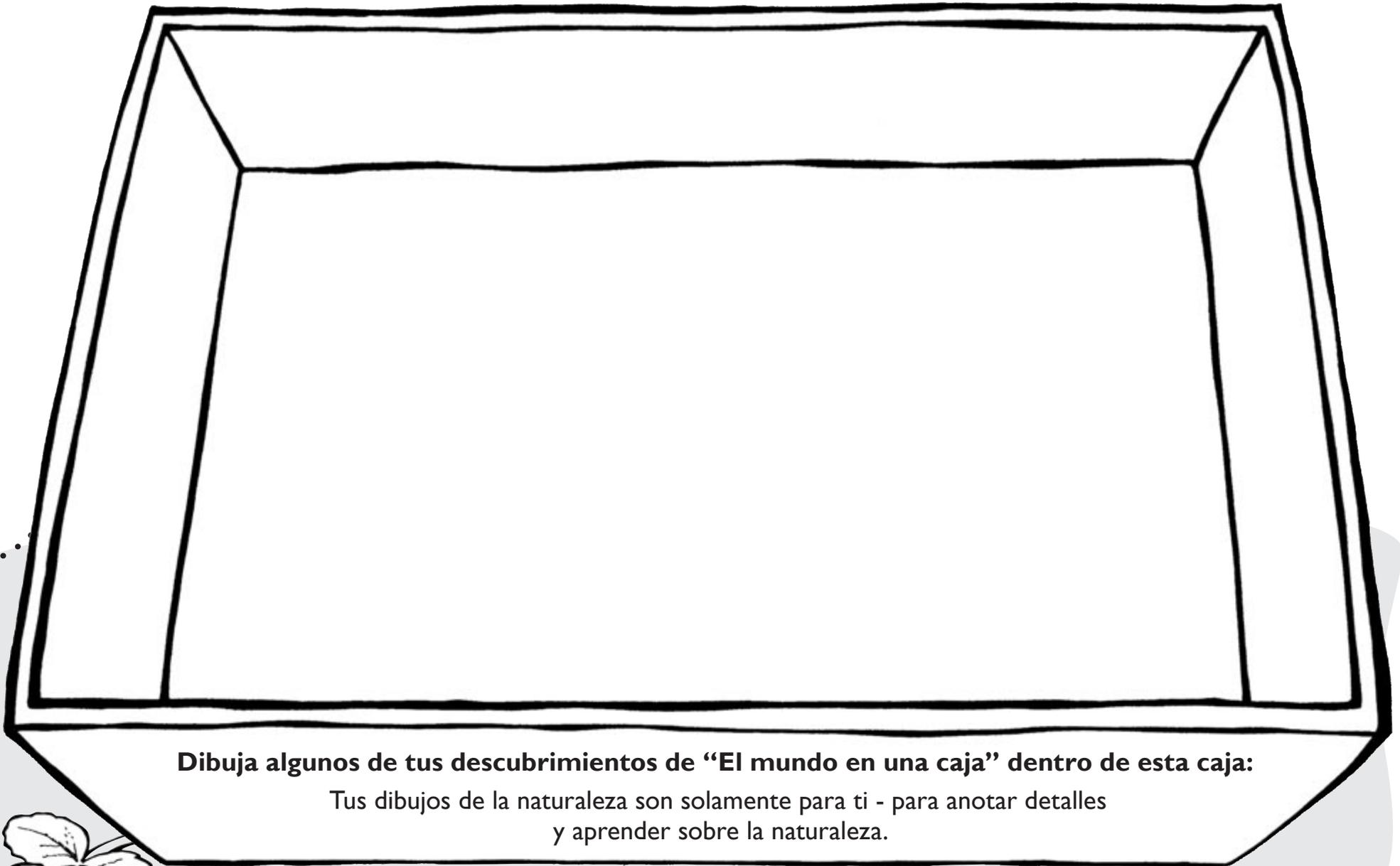


Foto: George Dropper



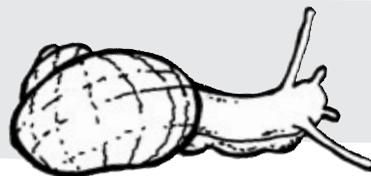
### El mundo en una caja

- Quita el fondo de una caja de zapatos u otra caja pequeña de cartón. Pídele a un adulto que te ayude a usar las tijeras para cortarlo.
- Saca la caja al aire libre. Busca un área en el suelo con plantas y otras cosas vivientes. Coloca la caja allí en el suelo con cuidado.
- ¿Cuántos tipos de plantas, insectos u otros descubrimientos puedes encontrar dentro de tu caja?
- P.D. Deja todas las plantas y bichos en el parque cuando acabes.



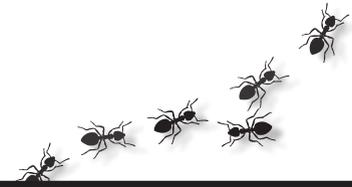
**Dibuja algunos de tus descubrimientos de “El mundo en una caja” dentro de esta caja:**

Tus dibujos de la naturaleza son solamente para ti - para anotar detalles  
y aprender sobre la naturaleza.

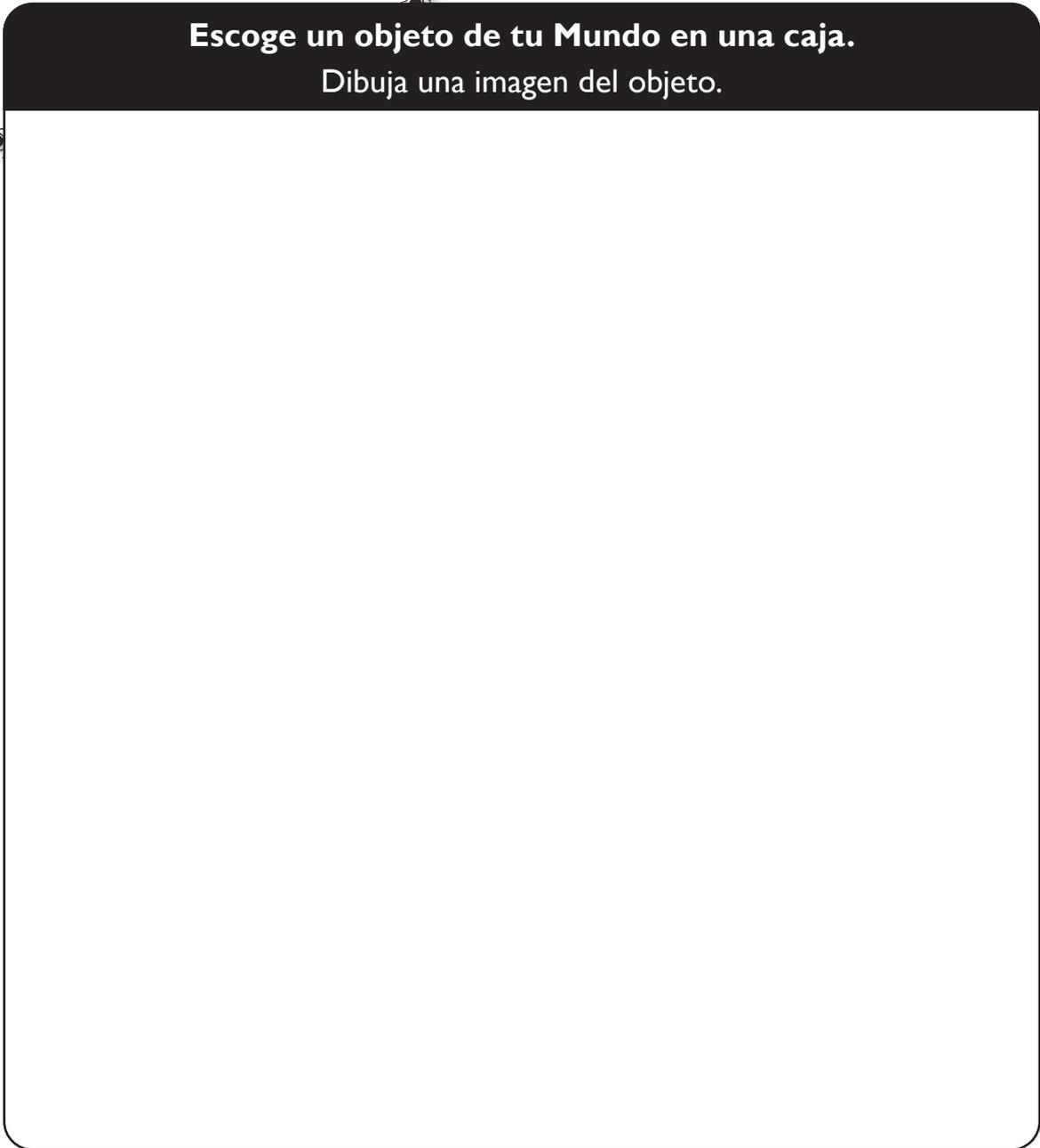
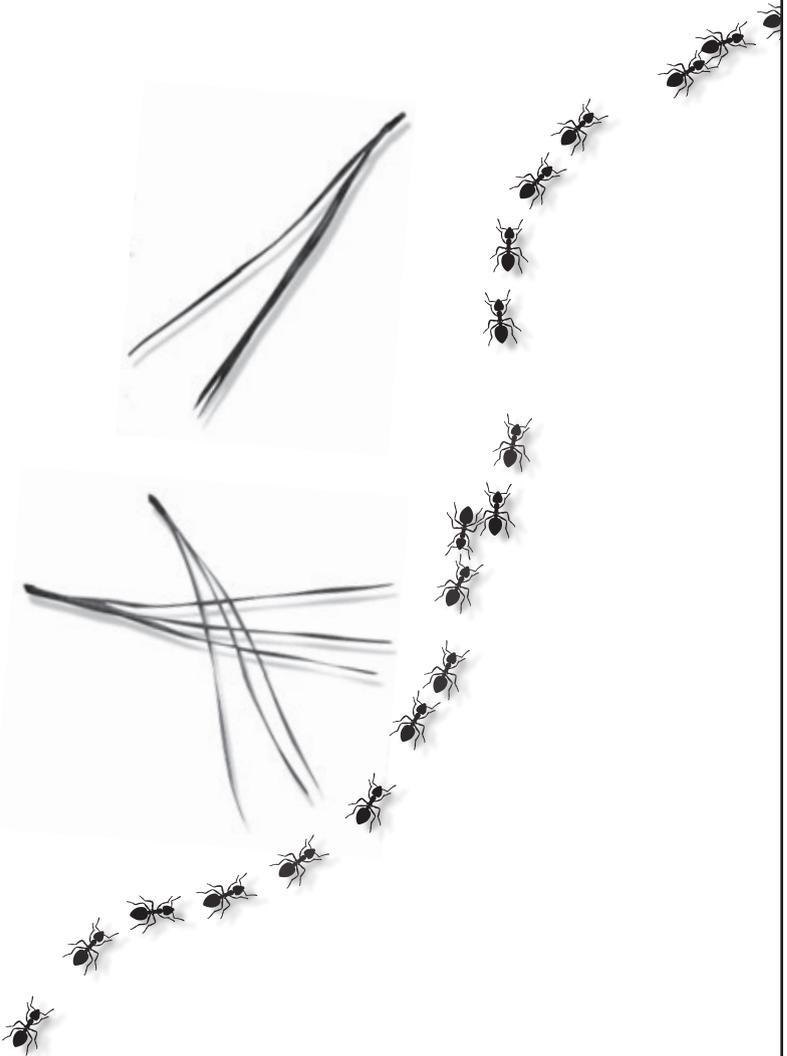




## Lección 3... Explora la naturaleza, continuación



Escoge un objeto de tu Mundo en una caja.  
Dibuja una imagen del objeto.







### ¡Toc! ¡Toc!

Escucha si oyes un pájaro carpintero trabajando. ¿Lo puedes oír repiqueteando? Un repiqueteo ligero seguido por silencio significa que el pájaro está cazando o escuchando por si hay insectos en la madera. Un repiqueteo más fuerte puede significar que el pájaro está trabajando para hacer un agujero para un nido. Puede que incluso oigas un pájaro carpintero tamborileando para anunciar su territorio. Para hacer este sonido de larga distancia, el pájaro seleccionará una rama seca y repiqueteará rápidamente con sonido cada vez más fuerte, y después menos fuerte.



Foto: Jerry Ting

### Termómetro de grillo

Un grillo funciona muy bien como termómetro porque pía según la temperatura. Cuanto más frío hace, más lento pía el grillo, y cuanto más calor hace, pía más rápido. Puedes calcular la temperatura en grados Fahrenheit. Con un reloj con manecilla de segundos, cuenta el número de píos del grillo que oyes en 15 segundos. ¡Suma 40 a este número y sabrás la temperatura del ambiente!

**Haz las matemáticas:**  
— píos + 40 = grados Fahrenheit



### Nota de salud:

Asegúrate de beber mucha agua en tiempo caluroso. Si hace calor afuera, bebe aunque no tengas sed. Cuando haces ejercicio, el cuerpo pierde humedad por la piel y pierde humedad más rápido en clima caliente.

## ¿Por qué tienen picos distintos los pájaros?

Todos los animales tienen adaptaciones, que son elementos o comportamientos que ayudan a los animales a sobrevivir. El tipo de pico que tiene un pájaro depende del tipo de comida que come normalmente.

- Un pájaro que vive cerca de la costa (donde la tierra llega al agua), a veces tiene un pico largo y recto o curvo para atrapar pequeñas criaturas en el lodo o agua.
- Un pico corto o regordete en un pájaro significa que vive en tierra y come principalmente semillas.
- Un pájaro con un pico largo y más grueso puede buscar comida en agua más profunda, donde hay criaturas más grandes para comer (como peces).
- Pájaros con picos rectos y puntiagudos a veces golpean los árboles para encontrar insectos.
- Los pájaros con picos puntiagudos y curvos como ganchos comen animales y desgarran su comida.



## Lección 3... Explora la naturaleza, continuación

### A emparejar picos de pájaros

Empareja el pájaro con el tipo de comida que come.  
Consejo: usa los datos que lees en “Por qué los pájaros tienen distintos picos” para ayudarte.

**A.** Este pájaro encuentra comida haciendo agujeros golpeando con su pico en la corteza y luego eliminando los insectos con su lengua larga y flexible. R: \_\_\_\_\_



2. *Carpintero peludo*

**B.** Esta ave acuática rastrea la superficie del agua de lado a lado, recogiendo diminutos animales acuáticos, insectos y semillas flotantes. R: \_\_\_\_\_

**C.** Este pájaro usa su pico para atrapar peces cuando se zambulle desde el vuelo. R: \_\_\_\_\_

**D.** Este pájaro usa su pico para alimentarse de semillas. R: \_\_\_\_\_

**E.** Este pájaro usa su pico para comer insectos, pájaros pequeños y roedores. R: \_\_\_\_\_



4. *Jilguero norteamericano*



1. *Halconcito colorado*



3. *Avoceto americana*



5. *Charrancito americana*





## Lección 4

# Sigue un sendero

### Empieza a moverte afuera siguiendo un sendero— ¡Seguramente descubrirás algo nuevo!

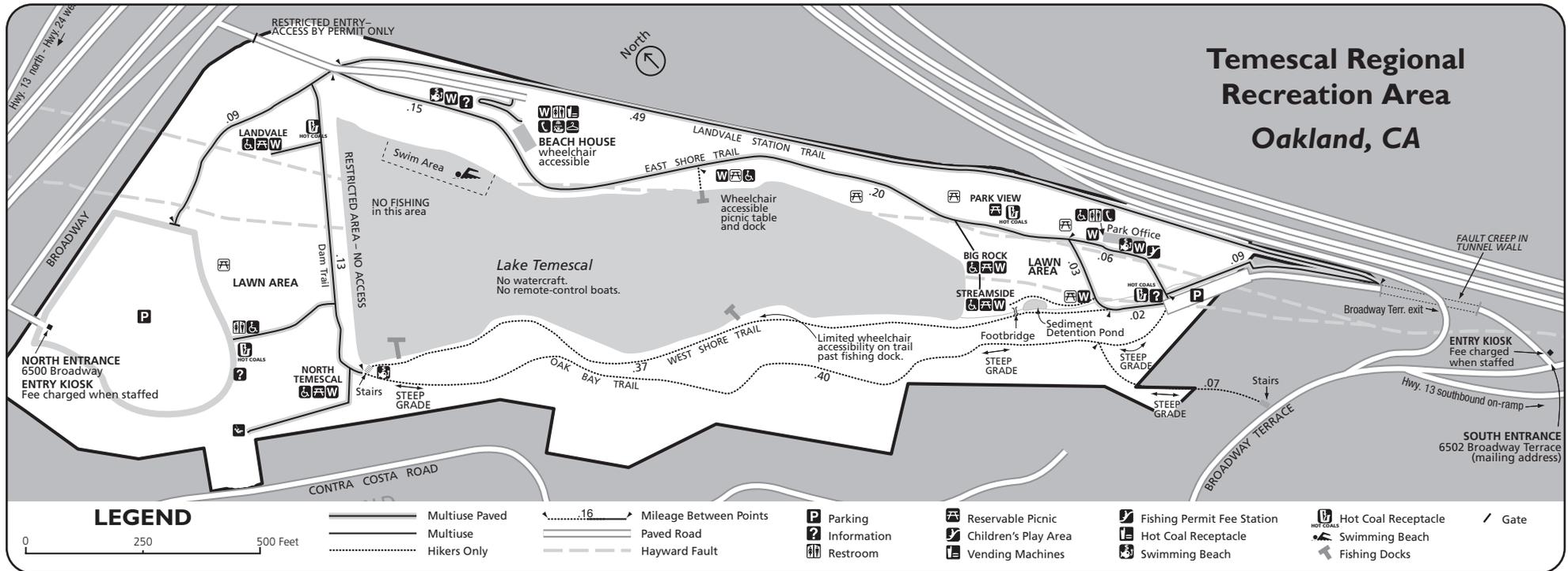
Hacer senderismo o caminar por un sendero puede ser divertido, interesante y buen ejercicio. Nos da la oportunidad de estar al aire libre con plantas y animales, de aprender nuevas cosas observando el ambiente que nos rodea, y ¡de sentirnos bien porque estamos activos!

### ¡Consejos más importantes para hacer senderismo!

- Ir con un adulto.
- Llevar agua y suministros - como refrigerios, ropa cómoda, protector solar y un sombrero.
- Agarrar un plano en el punto de comienzo o área de preparativos.
- ¡Mantenerse en el sendero! Planificar con antelación: se tarda aproximadamente una hora caminar dos millas en suelo plano.

Donde fui: \_\_\_\_\_

Mi parte favorita fue: \_\_\_\_\_





### Sé un detective de animales

Cuando estés caminando en los parques, busca huellas de animales y mira si puedes identificar qué animal las hizo. Zonas lodosas alrededor de agua, arena, o tierra blanda serán buenas zonas para mirar.

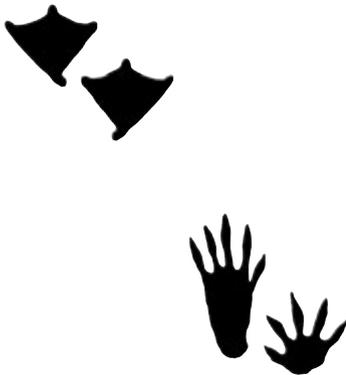
Incluso la tierra dura y seca puede tener una huella vieja impresa en ella. ¿Puedes adivinar adónde iba el animal o qué estaba haciendo?

### Empareja el animal con su huella

Traza una línea de cada descripción de huella animal a la imagen de huella animal que corresponda.

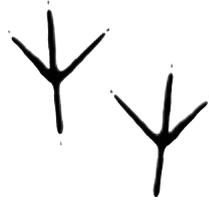
#### Mapache

(pies traseros largos con pequeños pies delanteros que parecen manos para ayudar a recoger cosas)



#### Venado

(pezuñas, les permite correr sobre diferentes tipos de suelo)



#### Coyote

(patas con almohadillas blandas para ayudar a caminar silenciosamente cuando intentan atrapar a la presa)



#### Ratón

(patas con almohadillas blandas para ayudar a correr silenciosamente cuando intentan evitar a los predadores)



#### Pato

(patas palmeadas para nadar y caminar en el agua)



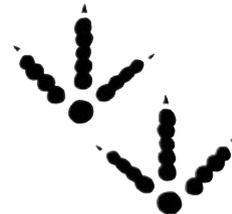
#### Garza azulada

(cuatro dedos ampliamente extendidos para ayudar a caminar sobre superficies lodosas)



#### Humano

(¡a menudo usan zapatos por el campo abierto!)



#### Guajolote Salvaje

(tres dedos con garras afiladas para cavar en busca de insectos y plantas para comer)







**¡Dibújate a ti usando un sendero del parque!**





## Lección 5

# Siembra una semilla

**Los árboles, pasto, flores y verduras vienen todos de una semilla**

¿Sabes que dentro de cada semilla vive una planta diminuta o embrión?

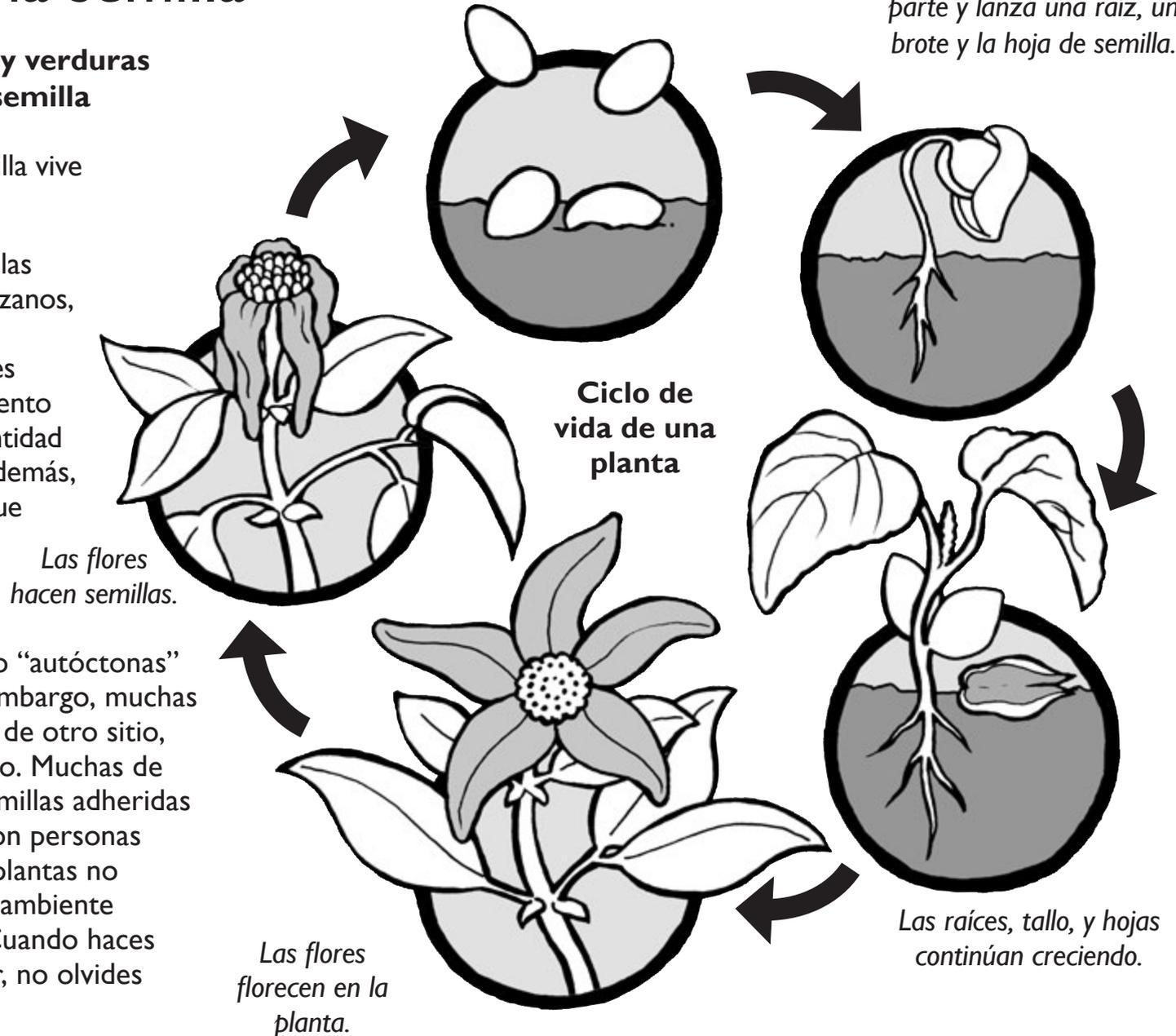
¡Puedes tener en tu mano semillas que podrían llegar a ser 50 manzanos, muchos robles o una pradera! Lo único que tienes que hacer es sembrar una semilla en el momento correcto y darle la correcta cantidad de agua y luz solar. Ella hará lo demás, madurando para ser la planta que le tocaba ser.

### Nota de Ecología:

Algunas plantas son naturales o “autóctonas” del medioambiente local. Sin embargo, muchas de las plantas que ves vinieron de otro sitio, incluso del otro lado del mundo. Muchas de estas plantas viajaron como semillas adheridas a animales, y algunas las trajeron personas a propósito. Algunas de estas plantas no autóctonas no dañan al medio ambiente pero muchas sí causan daño. Cuando haces senderismo o visitas otro lugar, no olvides dejar las semillas en su lugar.

Las semillas se siembran por personas o se dispersan por el viento, los animales o el agua.

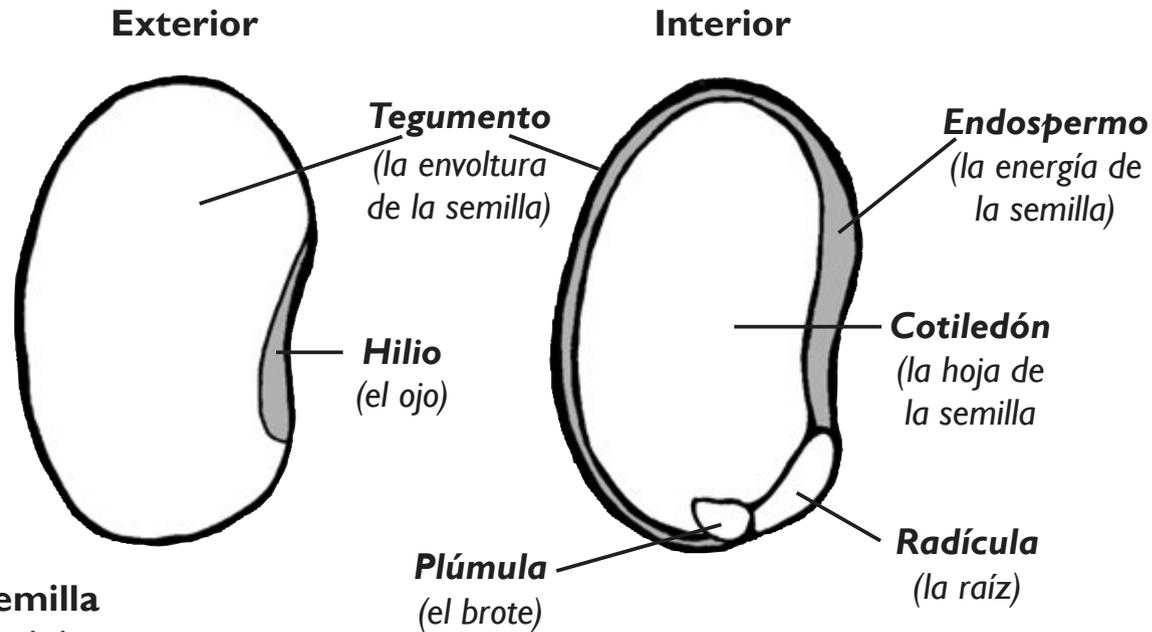
La capa de la semilla se parte y lanza una raíz, un brote y la hoja de semilla.



### Como se convierte una semilla en una planta

Un embrión de semilla comienza a germinar o brotar cuando todas las condiciones son correctas: tiene suficiente agua para absorber y ablandarse, está en el tipo de tierra correcto, tiene aire, y tiene la cantidad correcta de luz del sol u oscuridad.

Primero la semilla echa una pequeña raíz hacia abajo que se llama *radícula* para absorber agua. Luego, un brote llamado *plúmula* empieza a crecer hacia arriba en busca de luz y aire. Entonces, la hoja de la semilla o *cotiledón* aparece.



### Cómo diseccionar una semilla

1. Empieza remojando un frijol de Lima en agua toda la noche. El remojo permite que la hoja de la semilla absorba el agua y ablandará la envoltura de la semilla (o tegumento). Una envoltura de semilla protege al embrión (la parte interior) de la sequedad y de lesiones. Un tegumento puede ser fino y blando como el de un frijol, o puede ser duro y grueso como el del coco.

2. Al diseccionar tu frijol, empieza primero quitando la envoltura blanda de la semilla (el tegumento) de la parte de afuera de tu frijol. La energía que necesita la semilla para crecer se almacena debajo del tegumento en el endospermo.

3. Ahora abre la semilla. Usa tus uñas para partirla por la mitad. ¿Puedes ver las diferentes partes de tu frijol de Lima? ¿Puedes encontrar el cotiledón, la raíz, y la plúmula?











## Lección 6

# Acampa bajo las estrellas



Foto: Brenda Montano



**Planifica un viaje de campamento con tu familia y tus amigos y amigas**

Ya sea que acampes en el jardín detrás de tu casa o en un parque, ¡tendrás una aventura inolvidable! Mira la Regional Parks Family Guide al final de este libro para ideas de donde acampar en los East Bay Regional Parks.



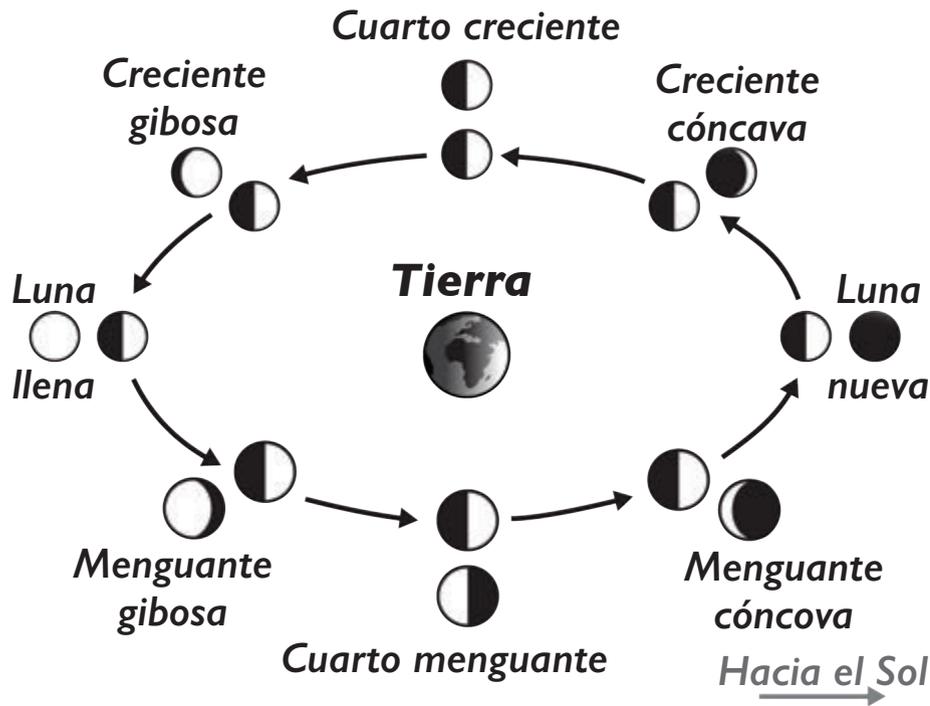
Foto: Brenda Montano



Foto: Bob Walker. Collection of the Oakland Museum of California.

**Cosas que quiero llevar en mi viaje de campamento:**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Una tienda de campaña o/y una lona | <input type="checkbox"/> Alimentos para las comidas | <input type="checkbox"/> Botella de agua |
| <input type="checkbox"/> Un saco de dormir o cobijas        | <input type="checkbox"/> Refrigerios saludables     | <input type="checkbox"/> Linterna        |
| <input type="checkbox"/> _____                              | <input type="checkbox"/> _____                      | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> _____                              | <input type="checkbox"/> _____                      | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> _____                              | <input type="checkbox"/> _____                      | <input type="checkbox"/> _____           |



**El Ciclo Lunar de Ocho Fases**

**Cuando salgas al aire libre esta noche...**  
 Dibuja la luna como la veas.  
 ¿Qué tipo de luna piensas que es?



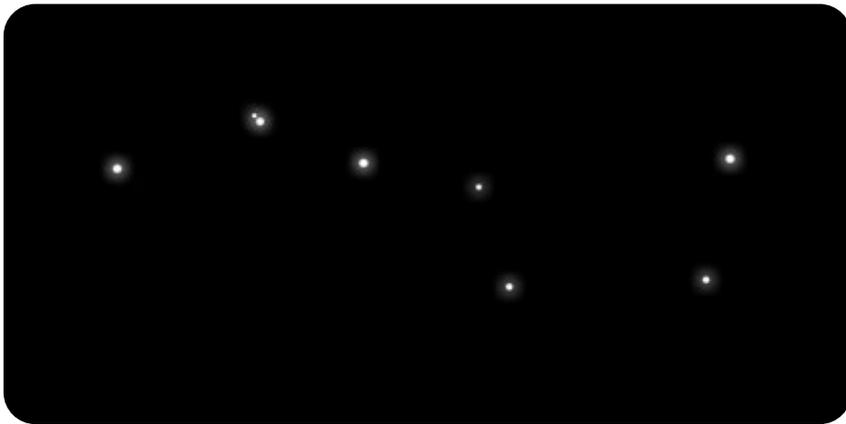
## Lección 6... Acampa bajo las estrellas, *continuación*

### ¡Caza animales de noche!

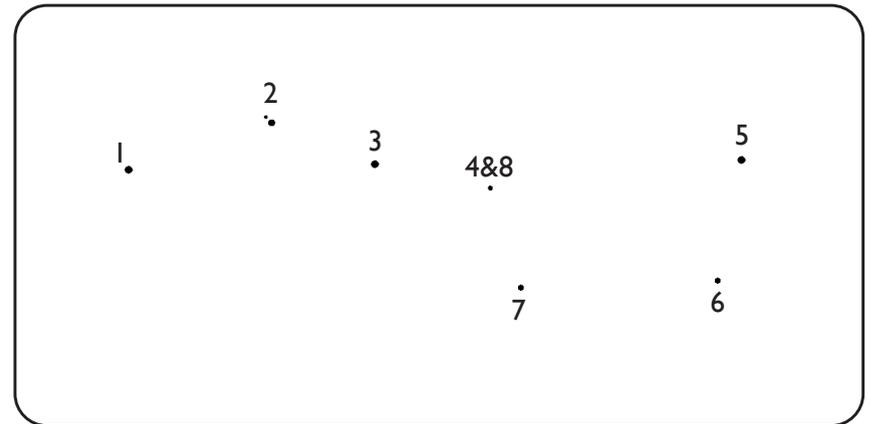
Hay todo tipo de animales para ver por la noche cuando estés acampando... un toro, una liebre, un carnero, ¡incluso un gran oso! Estos animales, por supuesto, son constelaciones de estrellas. Una constelación es un patrón de estrellas que toman una forma, como de un animal, si “conectas los puntos” o estrellas en el cielo. También hay antiguas historias que van con cada constelación.

Puedes contar estas historias alrededor de la fogata o inventar la tuya propia.

El Gran Carro, o el Gran Cucharón, tiene la forma de un cacillo con un mango y un cuenco. Es probablemente la constelación más famosa y es fácil de encontrar.



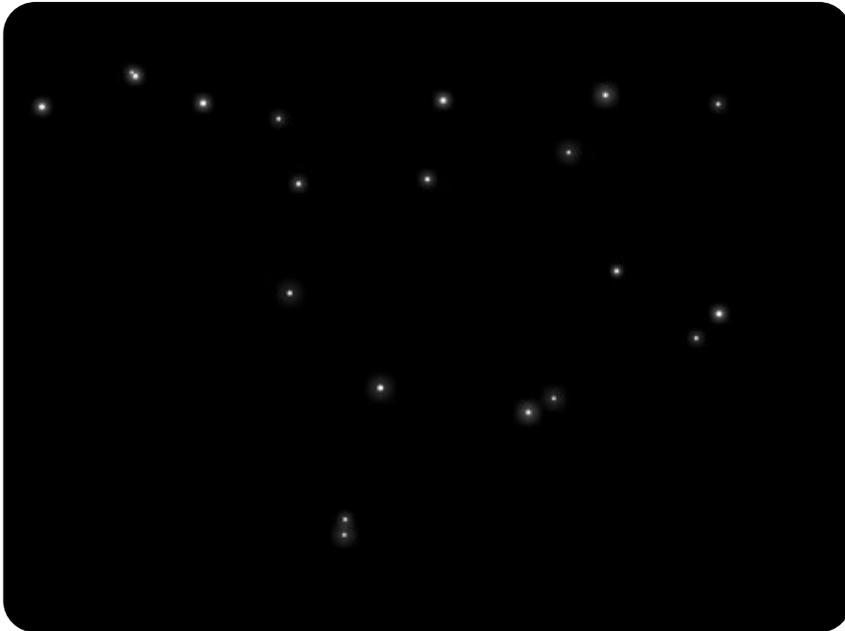
El Gran Carro es un asterismo, parte de la constelación reconocida oficialmente llamada Ursa Major o la Osa Mayor. Si tus ojos son muy buenos, puedes ver dos estrellas muy juntas en el mango. La estrella más tenue se llama Alcor y la estrella más brillante se llama Mizar.



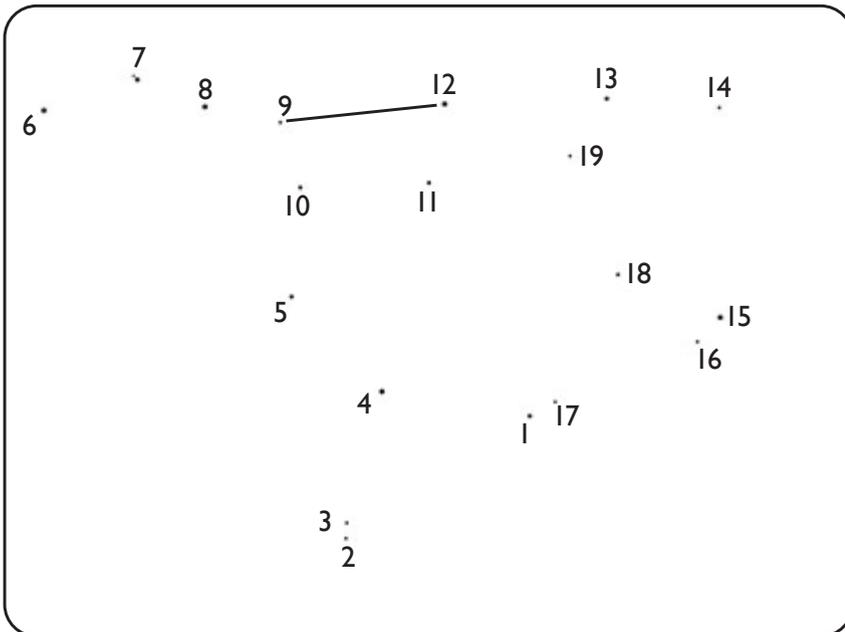
Si las estrellas están conectadas se parece a un cacillo o al “Gran Cucharón.”

Conecta las estrellas arriba para verla.

 Lección 6... Acampa bajo las estrellas, *continuación*



Ursa Major, la constelación de la gran osa, es así en el cielo.



Conecta las estrellas en este cuadrado para ver la forma de la gran osa.

¿La ves?

*(Pista: Si puedes encontrar el Gran Carro encontrarás la nariz, la parte superior de la cabeza, y el lomo de la Ursa Major.)*



**Dibuja una constelación**

Crea tu propia constelación y conecta las estrellas para ver la forma.

El nombre de mi constelación es: \_\_\_\_\_



## Lección 7

# Anda en bici

### ¡Andar en bici es divertido y muy buen ejercicio!

¿Por qué es tan importante el ejercicio? Los niños necesitan 60 minutos de juego con actividad de moderada a vigorosa todos los días. Además, que los niños usen casco es la ley. Así que siempre has de llevar tu casco.

El ejercicio puede ayudar a la gente a evitar dolencias y enfermedades. Aumenta el músculo, fortalece los huesos, y evita la obesidad. ¡Además, es divertido! Prueba a bailar, correr, el ciclismo, la natación, ir en canoa, el baloncesto u otros deportes, y el senderismo en lugares nuevos.

**Mi lugar favorito para andar en bici es:** \_\_\_\_\_

**Siempre pienso en la seguridad cuando ando en mi bici y:**  
(Marcar todas las aplicables)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Llevo casco                                    | <input type="checkbox"/> Ando con los ojos cerrados            |
| <input type="checkbox"/> Ando a una velocidad segura                    | <input type="checkbox"/> Ando con un adulto o amigo/a          |
| <input type="checkbox"/> Siempre estoy atento para ver si vienen coches | <input type="checkbox"/> Tengo cuidado con cualquier obstáculo |

**Mis amigos, amigas y familia con los que me gusta andar en bici son:** \_\_\_\_\_

### Seguridad de casco

Tu primera misión de seguridad es la de llevar siempre casco. Un casco te puede proteger de lesiones graves en caso de caída.

Lleva tu casco bien puesto en la cabeza. No lo lleves inclinado hacia atrás o hacia delante en ángulo.

Asegúrate de que tu casco te quede ajustado, que la correa de barbilla te quede de forma segura, y la hebilla se quede enganchada.



### Nota de Ecología:

Intenta mantenerte en el camino pavimentado o en el sendero de tierra. Si te sales del camino, puedes causarles daño a las plantas, o ellas podrían dañar tus ruedas. ¡Las ruedas pinchadas nunca son divertidas!

Escoge uno (¡o haz los dos!):



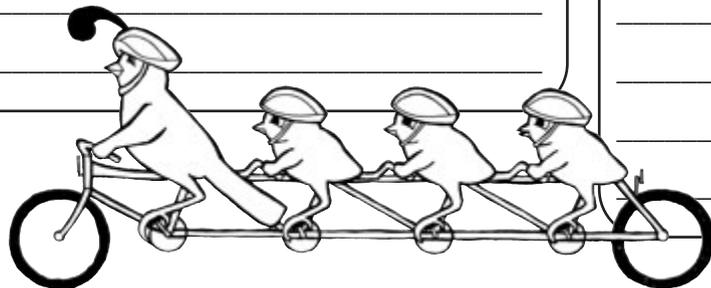
Lección 7... Anda en bici, *continuación*

**Si has andado en bici:**

Describe cómo es. Incluye detalles de cómo se dirige, se pedalea, se frena, y se practica la seguridad cuando andas en bici.

**Dibuja la bici de tus sueños y etiquétala.**

**Escribe un párrafo de la bici de tus sueños usando palabras descriptivas adjetivos.**





## Lección 8

# Aprende a nadar



### ¡¡¡Dónde y por qué nadamos!!!

Saber nadar es una buena habilidad que no viene mal, para mantenerse seguro en el agua, para mantener el cuerpo sano con ejercicio, y ¡para divertirse! En California vivimos cerca de mucha agua - del océano, los ríos, y los lagos, ¡y también cerca de muchas albercas!

Mira la Guía familiar al final de este libro para saber de algunos lugares fantásticos para nadar o tomar clases de natación.



Foto: Hillary Van Austen

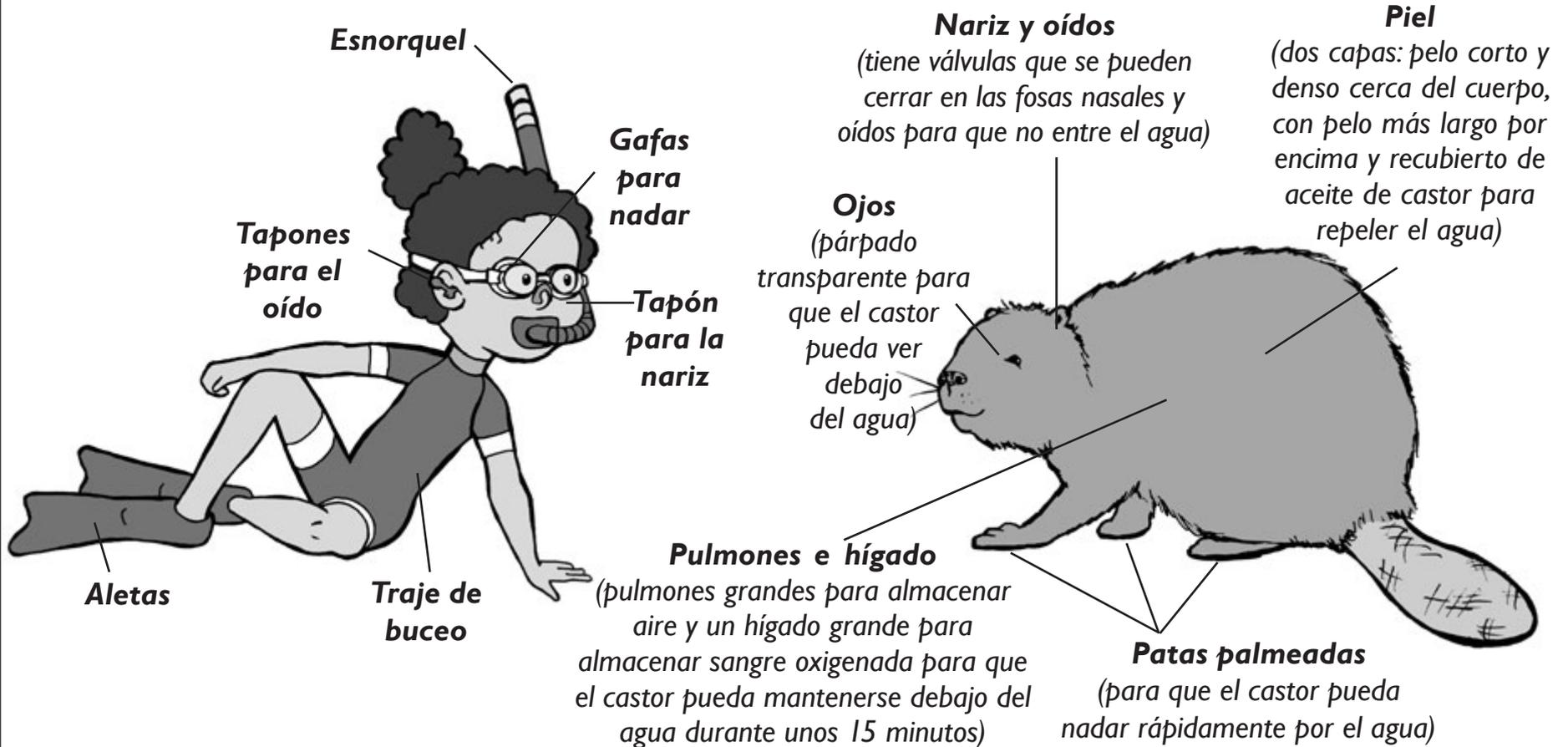
### Nota de salud:

La mejor manera de evitar ahogarse es aprender a nadar. Si no sabes nadar, pídele al salvavidas que te preste **gratis** un chaleco salvavidas cuando visites una alberca o lago del Parque Regional.



### Juego de adaptaciones a la natación

Muchos animales viven en el agua. Un mamífero muy conocido es el castor, que tiene muchas adaptaciones específicas para ayudarlo a sobrevivir en todo tipo de clima. Cuando nadas, puede que uses equipo para que nades de forma más segura o más divertida. Mira si puedes emparejar tu equipo con las adaptaciones naturales del castor:



Muchos otros animales nadan, incluyendo peces, patos, gansos, nutrias, ranas, y muchos insectos. También tienen adaptaciones especiales que hacen que sean nadadores tan buenos. ¡La próxima vez que veas un pato u otro animal nadando, intenta buscar algunas características especiales!

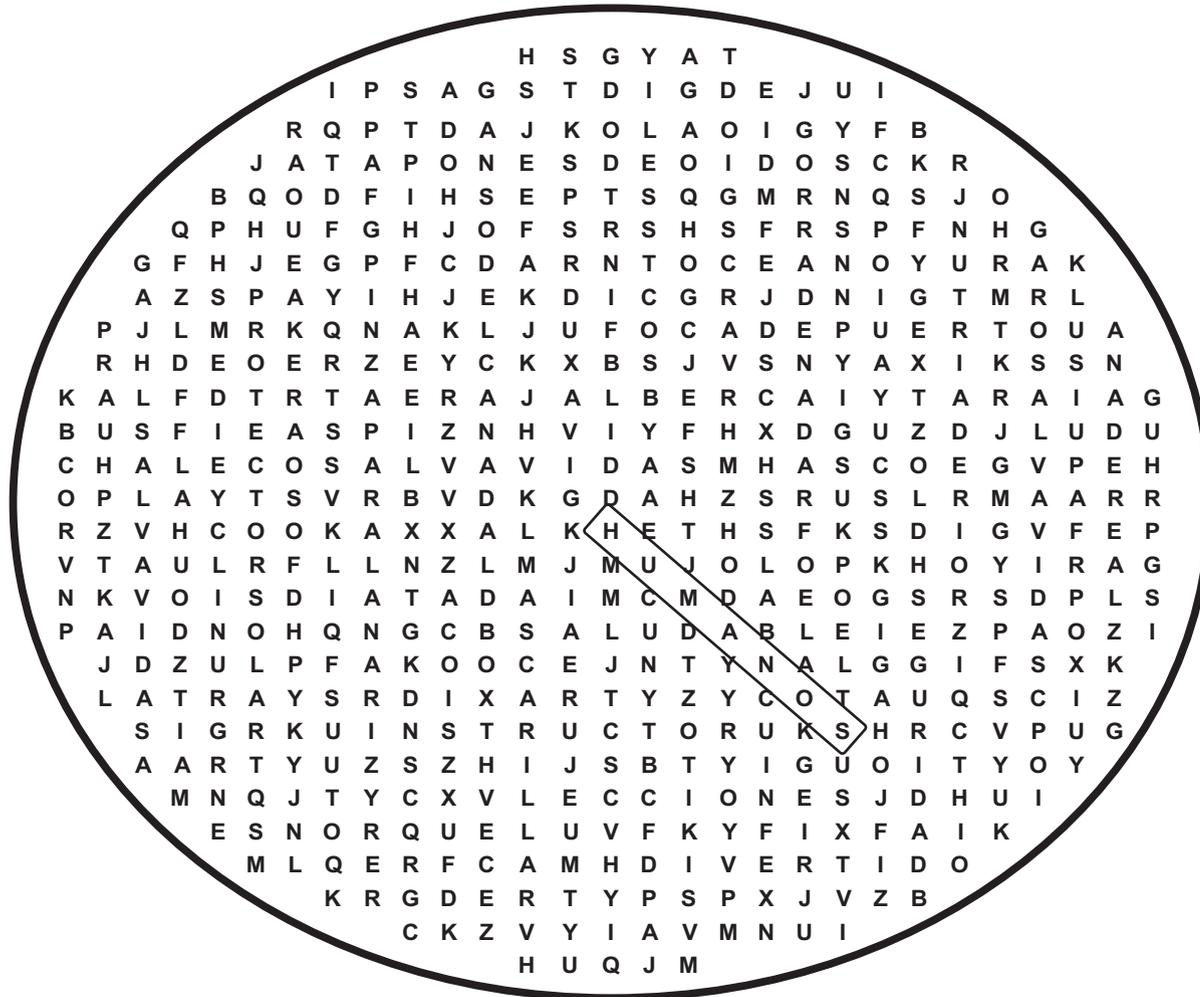


## Lección 8... Aprende a nadar, *continuación*

### Sopa de letras de la Natación

Hay cuatro categorías con palabras que tienen algo que ver con la natación.

Busca cada palabra en la sopa de letras. Las palabras van hacia adelante, hacia abajo o diagonalmente de izquierda a derecha. Como ejemplo, la palabra diagonal “Humanos” ya se ha encontrado y ha sido tachado de la lista de palabras.



#### ***Dónde y por qué nadamos***

Saludable  
Seguridad  
Divertido  
Océano  
Río  
Lago  
Alberca

#### ***Equipo Personal***

Toalla  
Gorra de nadar  
Tapones de oídos  
Pinza para la nariz  
Aletas  
Gafas  
Mascarilla  
Esnorquel

#### ***Animales que nadan***

Ánade real  
Foca de puerto  
Ganso del Canadá  
Nutria de río  
Humanos

#### ***Seguridad en el agua***

Lecciones  
Protector solar  
Chaleco salvavidas  
Aro salvavidas  
Instructor  
Salvavidas





## Lección 9

# Pasea en bote

Hay muchos tipos diferentes de botes. Algunos botes se mueven con motores o velas. Algunos botes, como las canoas y kayaks, se mueven porque las personas los mueven con remos.

**Ancla** - una pesa pesada usada para asegurar el bote a la tierra debajo del agua.

**Proa** - la parte delantera del bote.

**Borda** - Es el borde superior del casco al nivel de la cubierta.

### Etiqueta los términos náuticos

**Timón** - una rueda o palanca que controla la dirección del bote.

**Casco** - el cuerpo del bote.

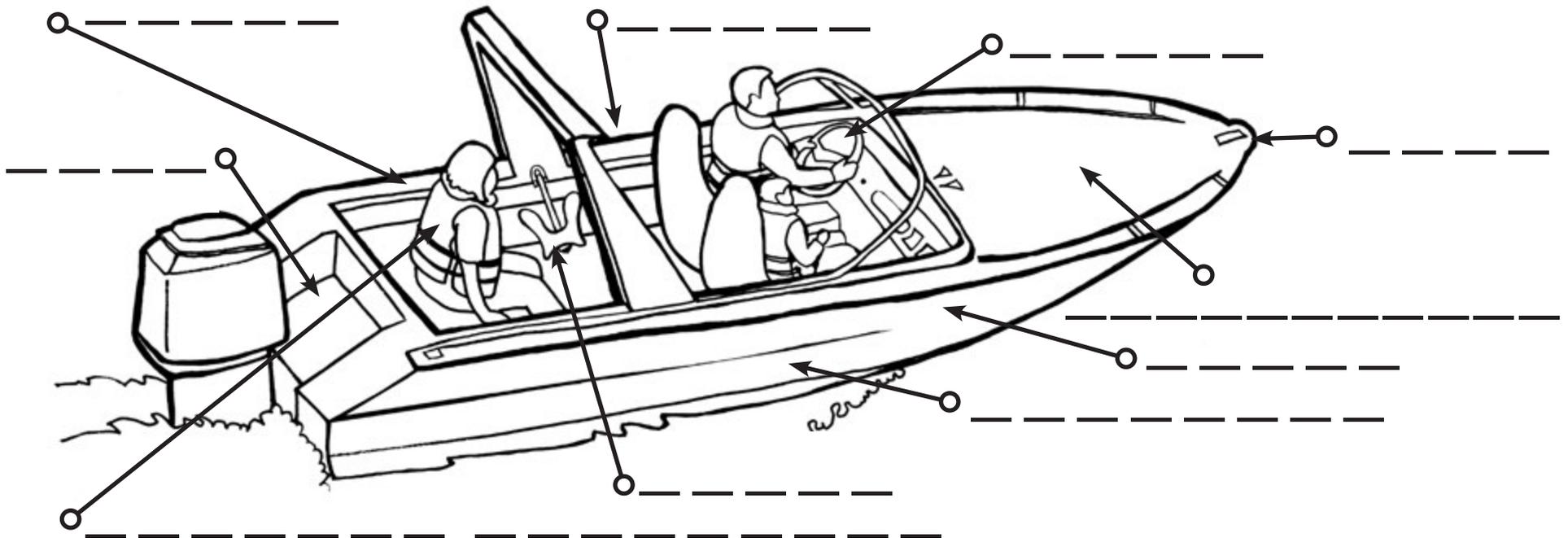
**Chaleco salvavidas** - Es un artículo de seguridad importante que hay que tener cerca del agua

**Babor** - el lado izquierdo del bote.

**Estribor** - el lado derecho del bote.

**Popa** - la parte trasera del bote.

**Embarcación** - una nave para viajar en, por o debajo del agua. Puede ser un barco, una lancha, una casa flotante, un velero, un bote de remos, un kayak, una canoa, o un submarino.





**¡Has ganado un concurso para diseñar tu propio bote privado!**

Usando los términos náuticos de la página 46, escribe un párrafo que describa tu bote.  
Incluye detalles sensoriales tales como el tamaño del bote, el color y la forma.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dibuja una imagen de tu bote:**







**Explica a quién te gustaría llevar a navegar en tu bote y por qué:**

---

---

---

---

---

---

---

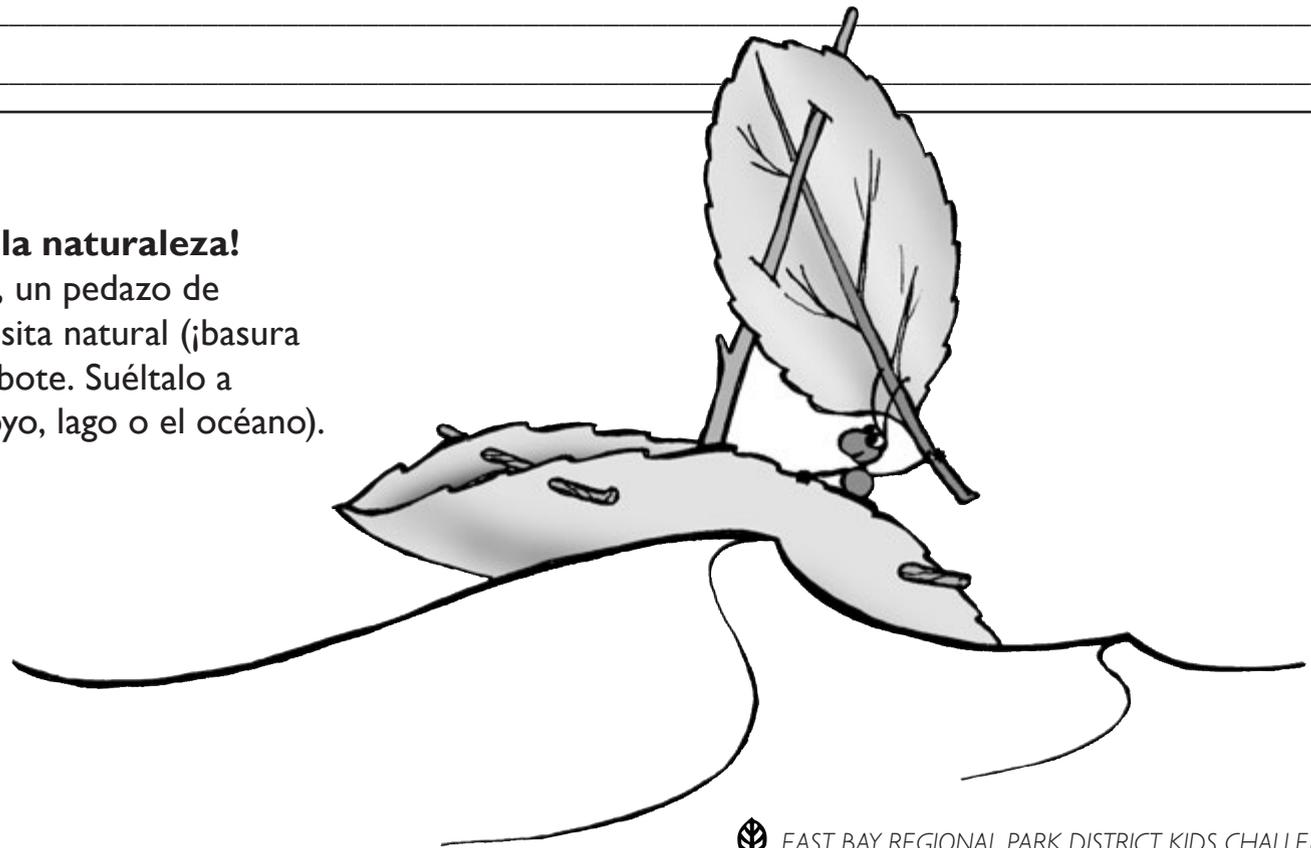
---

---

---

**¡Haz tu propio bote en la naturaleza!**

Del suelo, recoge una hoja, un pedazo de corteza, una flor, u otra cosita natural (¡basura no!). Dale un nombre a tu bote. Suéltalo a navegar en el agua (un arroyo, lago o el océano).





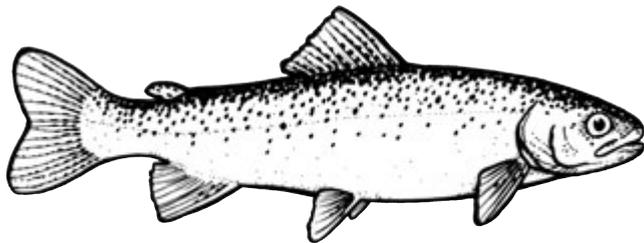
## Lección 10

# Ve a pescar

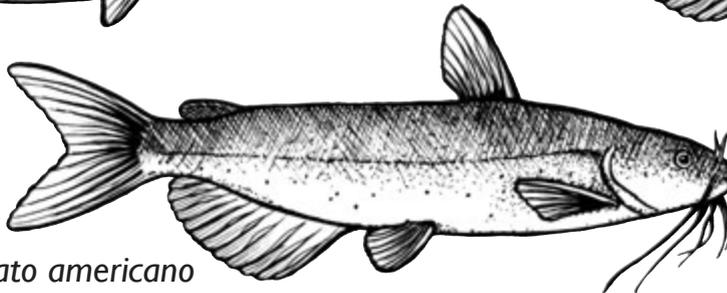
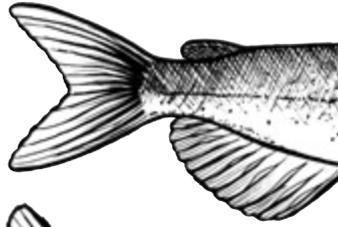
La pesca deportiva o pesca con caña es una actividad popular recreativa que empezó en la Edad Media hace casi mil años.

Sin embargo, hay pruebas de que gente en todo el mundo pescaba mucho antes de la Edad Media para supervivencia en lugar de deporte. Hoy en día, hay mucha gente en el mundo que aún pesca para su supervivencia y fuente de alimentación primaria. Este tipo de pesca se llama pesca de subsistencia.

La pesca ha sido parte de nuestra vida aquí en el Área de la Bahía desde lo más remoto de la historia. “Los pueblos de los Ohlone y Bay Miwok usaban redes, estiradas desde botes de tule, para pescar en la Bahía y Delta. Cuando se pescaba de noche, usaban antorchas de ajeno y artemisa californiana. Usaban arpones para pescar desde la ribera, las orillas de riachuelos, y en estanques tranquilos de agua dulce. También usaban hojas de ‘turkey mullein’ (Croton setigerus) y bulbos de jaboneras para matar peces.”\* El pescado era una parte importante en las vidas de los Ohlone y los Bay Miwok. ¡Ahora aprenderás a pescar tú también!



Trucha arcoiris



Pez gato americano

### Anatomía del pez - Completa los espacios en blanco

Lee las descripciones abajo. Luego completa los espacios en blanco en la imagen de la mojarra negra

**Aleta dorsal** - Esta aleta se encuentra en la espina. Le ayuda al pez a que no ruede boca abajo, y a parar y comenzar a nadar.

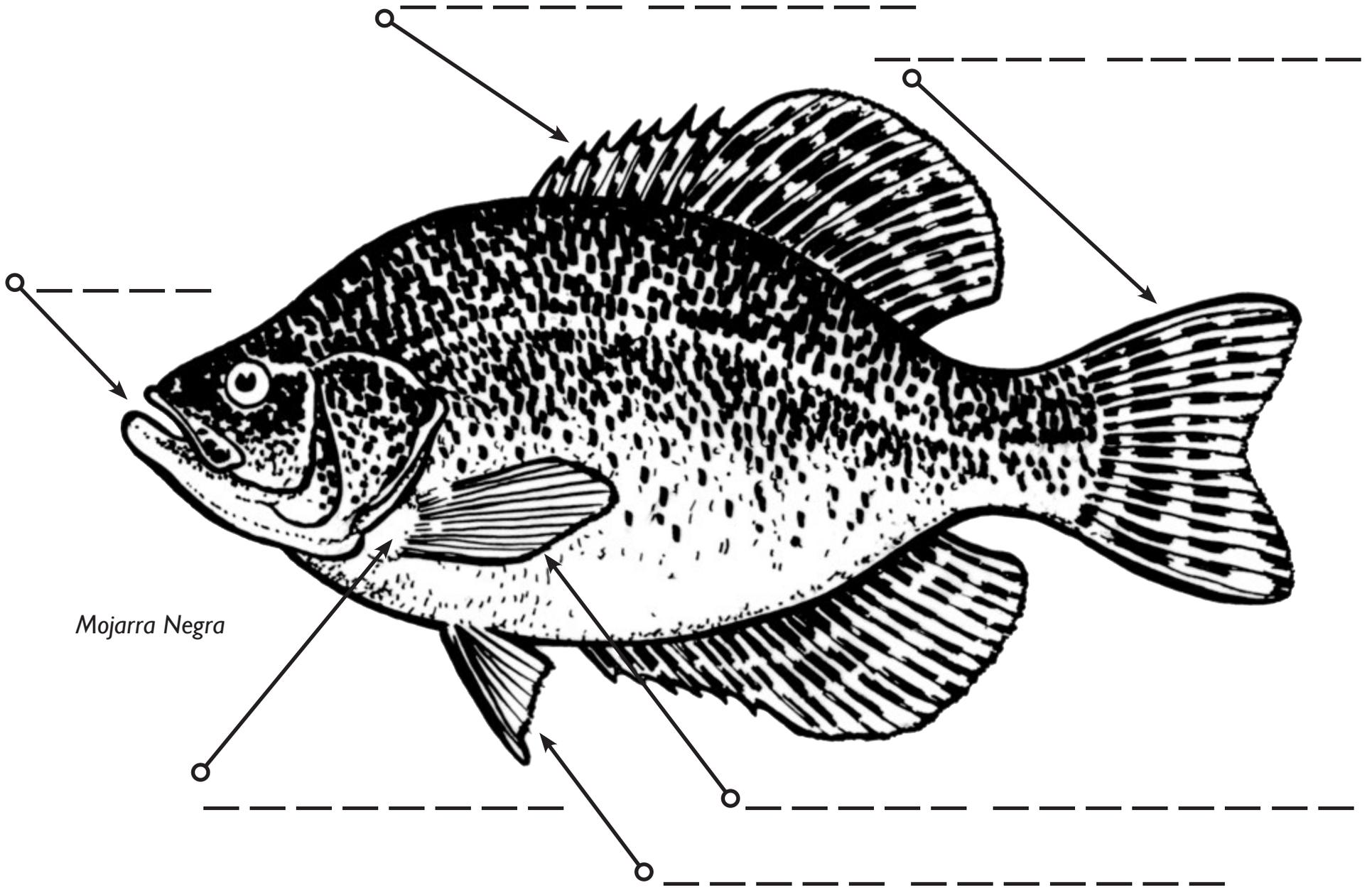
**Branquias** - Se encuentran en los lados del cuerpo detrás de la cara, las branquias permiten a los peces sacar el oxígeno del agua (¡los peces “respiran” por debajo del agua!).

**Boca** - La parte del cuerpo que permite al pez comer.

**Aleta pectoral** - Se encuentra al lado del cuerpo. Esta aleta ayuda al pez a mantenerse profundo en el agua.

**Aleta caudal** - La aleta en la cola del pez, que ayuda al pez a nadar.

**Aleta pélvica** - Se encuentra en la parte inferior del pez. Ayuda al pez a moverse para arriba y para abajo y a girar en el agua.

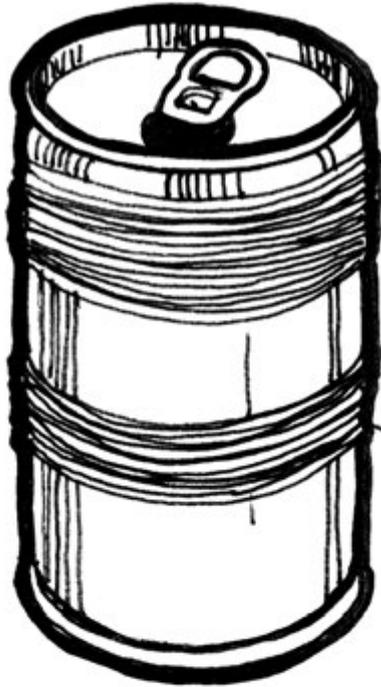


*Mojarra Negra*



### Haz un aparejo de pesca

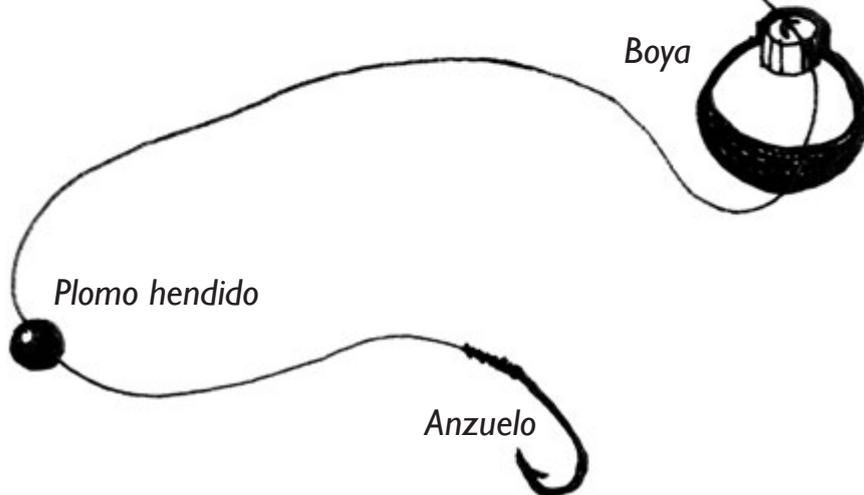
No necesitas mucho equipo caro para pescar. Una vez que sepas hacer un nudo clinch y conectar un plomo hendido y boya, ¡puedes armar tu propia caña y carrete de una lata limpia y vacía! Tu aparejo de lata funcionará mejor cuando se pesca mojarras negras, pez luna de orejas rojas, y pez sol. Estos peces se conocen como pescados para freír. ¿Puedes adivinar cómo recibieron ese nombre?



- Una lata limpia y vacía (debe estar limpia: ¡el azúcar atrae a las abejas!)
- Cinta adhesiva de pintura

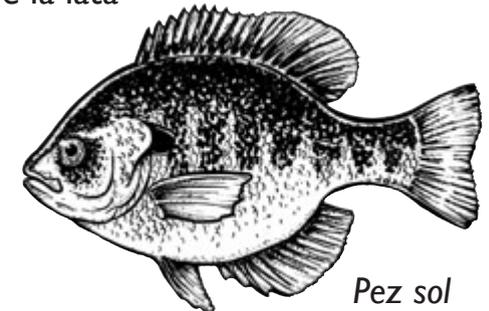
- Sedal de 6 a 8 libras de resistencia (unas 50 vueltas)
- Cortador de uñas para cortar el sedal
- Anzuelo

- Plomo hendido (o plomadas)
- Alicata puntiagudo para abrir y fijar la boya
- Boya
- Cebo (para pescar)



### Cómo construir tu aparejo de lata

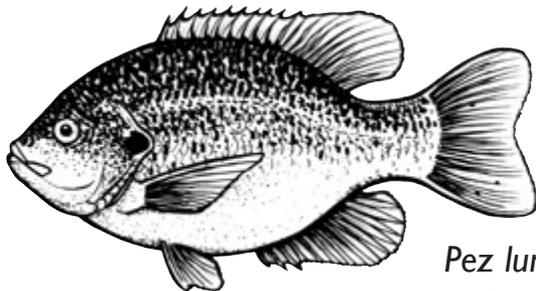
1. Amarra una punta del sedal a la anilla de la lata, o alrededor de la parte superior de la lata con un nudo.
2. Pega bien el nudo y sedal cerca de la parte superior de la lata.
3. Enrolla el sedal alrededor de la lata hasta que llegues a los últimos dos pies del sedal.
4. Conecta la boya, el plomo hendido y el anzuelo.



*Pez sol*

## Cómo lanzar el sedal

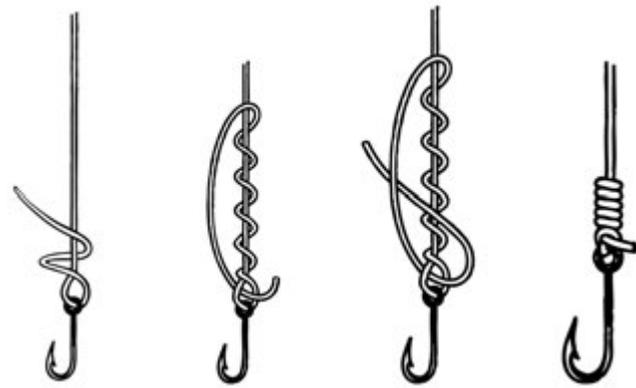
1. Desenreda el sedal hasta dos pies después de la boya.
2. Sujeta la parte superior de la lata en una mano y la boya en la otra mano. Recuerda no tapar el sedal enrollado en la lata con la mano o dedos al lanzar.
3. Dirige la parte inferior de la lata al lugar en el agua donde quieres que caiga la boya.
4. Lanza la boya por debajo del hombro hacia el agua.
5. El resto del sedal debe desenrollarse y seguir.



Pez luna de orejas rojas

## Cómo traer al pez

Si la boya te dice que tienes una mordida, dale un jalón rápido para fijar el anzuelo. Si usas anzuelos circulares, tan solo comienza a enrollar el sedal sin fijar el anzuelo. Entonces enrolla el sedal alrededor de la lata, manteniéndolo apretado hasta que puedas agarrar al pez.



## Cómo hacer un nudo clinch

El nudo clinch es muy fuerte y no se deslizará si se amarra correctamente. Este nudo de pesca versátil también se puede usar para conectar el sedal al anzuelo y señuelos al sedal.

1. Enhebra una punta del sedal por el ojo del anzuelo.
2. Enrolla el sedal alrededor de sí mismo cinco veces para hacer cinco vueltas. Los fabricantes de equipo de pesca han encontrado que cinco vueltas del sedal funcionan mejor. Con menos de cinco vueltas, el pez puede deshacer el nudo. Con más de cinco vueltas, el sedal se puede romper.
3. Pasa la punta suelta del sedal por la primera vuelta, cerca del anzuelo.
4. Fíjate en el nuevo lazo que has hecho. Pasa la misma punta por el nuevo lazo. (Esta es la parte “mejorada” del nudo que evita que se deslice.)
5. Suelta esta punta.
6. Desliza el nudo entero hacia el anzuelo.
7. Jala la punta que habías soltado suavemente.
8. Arregla el nudo. Es importante asegurarse de que el nudo esté “arreglado”, o que las vueltas estén apretadas y en orden. Si hay vueltas sueltas, o vueltas de los dos lados del ojo, el nudo puede atorarse y romperse.
9. Debe haber vueltas juntas de forma ordenada al lado del ojo.





### **Crea un cartel**

Observas desechos fluyendo a la alcantarilla en tu calle. Quieres llamar la atención a este problema en tu comunidad. Crea un cartel con unos dibujos que enseñen a tus vecinos por lo menos dos maneras importantes en que pueden proteger a los peces y otra flora y fauna en los arroyos locales y la bahía.





# Explorando el campo abierto: Salud y Seguridad

## Accesibilidad

Muchos de los parques del Distrito tienen estacionamientos sin barreras, además de las áreas de picnic, baños, bebederos, senderos y centros de visitantes. Información detallada está disponible en [ebparks.org/parks/accesibilidad](http://ebparks.org/parks/accesibilidad), o llama al Park District.

## Costos

La mayoría de los parques no tienen cuotas. Algunos parques tienen una cuota para estacionar, o para nadar. Para saber más acerca de cada parque, llama al 1-888-EBPARKS o visita nuestra página web.

## Para llegar a los parques

Encuentra instrucciones para llegar a cada parque en línea en [ebparks.org](http://ebparks.org). Planifica tu excursión con transportación pública visitando [transitandtrails.org](http://transitandtrails.org). Hay transportación de bajo costo disponible para escuelas de bajos ingresos y grupos que atienden a niños de familias de bajos ingresos, gente mayor o personas con discapacidades en los condados de Alameda y Contra Costa. Llama al Parks Express de Park District al (510) 544-2205.

## Mantenerse seguro en la naturaleza

Algunos consejos de seguridad de sentido común incluyen mantener a los niños a la vista, mantenerse en los senderos, y traer alimentos y agua para todos. Está preparado con un botiquín para arañazos, piquetes de insectos y lesiones leves. Aprende a reconocer abejas, avispas y garrapatas. Evita el roble venenoso. Si estás explorando en un área nueva, planifica tu viaje con un plano del parque o folleto, o pide información en un centro de visitantes. Planifica tu salida para que sea antes de la puesta del sol. Lleva una linterna y un teléfono celular por si acaso - pero ten en cuenta que muchos parques no tienen cobertura de teléfono celular. Camina con un

amigo o amiga, y di a los amigos en casa adónde irás y cuándo esperas estar de vuelta.

## Consejos

Lleva protector solar y sombrero de ala ancha, calzado resistente y capas cómodas de ropa.

## Seguridad de natación

No se permite a los niños menores de 12 años de edad permanecer en la zona de natación a menos que estén acompañados por una persona mayor de 16 años de edad, responsable y supervisando activamente.

## Basura

La basura va a un basurero o a casa contigo.

## Animales y Plantas

Deja a los animales en paz. Informa a un guarda del parque si ves algún animal herido. No trates de ayudarlo tú mismo. Deja las rocas, plantas y flores donde están.

## Perros

Si traes a tu perro, asegúrate de que está permitido en el parque o área donde quieres ir, y lleva una correa. Donde se permita sin correa, los perros deben estar bajo comando de voz. No dejes que los perros molesten a la flora y fauna o que cavén hoyos.

## Más información

¡El Park District ofrece actividades durante todo el año para visitantes de todas las edades! Los temas incluyen la pesca, el campamento, los paseos familiares, los programas sobre la naturaleza y mucho más.

Estate atento a la guía de actividades "Regional in Nature" en el periódico local, en tu biblioteca

## Evita el roble venenoso



o centro comunitario, o mira [ebparks.org](http://ebparks.org) para el horario de actividades.

## Emergencias

Para emergencias de vida o muerte en los Parques Regionales, llama al 911 o 510-881-1121. Para llamadas de seguridad pública que no sean de emergencia, contacta con el 510-544-2509 o notifica un problema usando nuestra página web. Información general 1-888-EBPARKS (1 (888) 327-2757) [ebparks.org](http://ebparks.org)

## Kaiser Permanente

Kaiser Permanente se compromete a ayudar a formar el futuro de asistencia médica y es reconocido como uno de los primeros proveedores de asistencia médica de América y de planes de salud sin ánimo de lucro. Kaiser es uno de los mayores patrocinadores del Programa anual de Trails Challenge del East Bay Regional Park District y respalda los parques y ocio al aire libre como componente de un estilo de vida sana.



El reto de Kids Challenge se basa en los California Children's Outdoor Bill of Rights, adoptado por la California Roundtable on Recreation, Parks and Tourism. La "bill" recomienda que cada niño participe en diez actividades al aire libre antes de los 14 años.



# Guía familiar de los Parques Regionales

Padres y tutores, exploren la naturaleza al aire libre con su hijo o hija. El East Bay Regional Park District en los condados de Alameda y Contra Costa ofrecen magníficos lugares, eventos y programas para ayudarle a usted y a su familia a ponerse en forma en la naturaleza al aire libre, cerca de casa.

## Lección 1... Conecta con el pasado El Regional Park District tiene 10 centros de visitantes que puedes visitar:

### **Ardenwood Historic Farm**

34600 Ardenwood Boulevard  
Fremont, CA 94555-3645

(Salida: Ardenwood Boulevard, de la Carretera 84)  
(510) 544-2797

**Email:** awvisit@ebparks.org

**Horario:** Martes a domingo, de 10 a.m. a 4 p.m. Cerrado Thanksgiving y Navidad. Abierto Memorial Day, 4 de julio, y Labor Day

### **Centro de Visitantes Big Break en el Delta**

69 Big Break Road

Oakley, CA 94561 (al norte de Vintage Parkway)  
1 (888) 327-2757, opción 3, extensión 4596

**Email:** BigBreakVisit@ebparks.org

**Horario:** 10 a.m. - 4 p.m.

**Centro de visitantes:** miércoles a domingo

### **Black Diamond Mines Regional Preserve**

5175 Somersville Road

Antioch, CA 94509

(Salida: Somersville Road, de la Carretera 4)

(510) 544-2750

**Email:** bdvisit@ebparks.org

**Horario:** 8 a.m. al anochecer

**Visitas guiadas a las minas:** marzo a noviembre

**Centro de Visitantes Greathouse:** abierto los fines de semana

### **Coyote Hills Regional Park**

8000 Patterson Ranch Road Fremont, CA 94555

(Salida: Paseo Padre, de la Carretera 84)

(510) 544-3220

**Email:** chvisit@ebparks.org

**Horario:** Martes a domingo, de 10 a.m. a 4:30 p.m. Cerrado el día de Thanksgiving y el día de Navidad

### **Centro de Visitantes de Crab Cove**

1252 McKay Avenue

Alameda, CA 94501-7805

(Tome el Webster Tube desde la I-880 en Oakland)

(510) 544-3187

**Email:** ccove@ebparks.org

**Horario:** miércoles a domingo octubre a febrero, 10 a.m. a 4 p.m. marzo a septiembre, 10 a.m. a 5 p.m.

Cerrado el día de Thanksgiving y el día de Navidad

### **Del Valle Regional Park**

7000 Del Valle Road

Livermore, CA 94550-9526

(Salida: N. Livermore, de la carretera I-580; a la derecha en Mines Road; a la derecha en Del Valle Road)

(510) 544-3249

**Horario:** ebparks.org/parks/del\_valle

**Rocky Ridge Centro de Visitantes:** abierto

Memorial Day hasta Labor Day, 10 a.m. a 5 p.m.

(Salvo durante el horario de visitas en bote de 1 a 3 p.m.)

### **Garin Regional Park**

1320 Garin Avenue

Hayward, CA 94544-6822

(por Mission Boulevard/Highway 238)

(510) 544-3220

**Horario:** 11:30 a.m. a 6 p.m.

**Centro de Visitantes de Garin Barn:** abierto los fines de semana y fiestas, Memorial Day hasta Labor Day, 11 :30 a.m. a 6 p.m.

**Dry Creek Garden Horario:** jueves a sábado, 10 a.m. a 4 p.m.

### **Sunol-Ohlone Regional Wilderness**

P.O. Box 82 Sunol, CA 94586

(Salida: Calaveras Road de la I-680; a la izquierda en Geary Road)

(510) 544-3249

**Email:** svisit@ebparks.org

**Horario:** ebparks.org/parks/sunol

### **Centro de Visitantes de Old Green Barn:**

abierto los fines de semana, 10 a.m. a 4 p.m.

### **Tilden, Regional Parks Botanic Garden**

Cruce de Wildcat Canyon Road y South Park Drive

Berkeley, CA 94701

(Usar Shasta Road para conectar con Wildcat Canyon Road cuando South Park Drive está cerrado de noviembre a marzo)

(510) 544-3169

**Horario:** octubre a mayo, 8:30 a.m. a 5 p.m. junio a septiembre, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m. Cerrado el día de Año Nuevo, Thanksgiving y el día de Navidad

### **Tilden Nature Area - Environmental Education Center (EEC)**

600 Canon Drive

Berkeley, CA 94708

(Tilden Regional Park, al extremo norte de Central Park Drive)

(510) 544-2233

**Email:** tnarea@ebparks.org

**Horario:** martes a domingo, de 10 a.m. a 4:30 p.m. Little Farm diario, 8:30 a.m. a 4 p.m.



## **Lección 2... Juega en un lugar seguro**

Visita una de estas zonas de jugar...

**¡o ven a jugar en cualquier parque público!**

- Castle Rock Regional Recreation Area, Walnut Creek
- Kennedy Grove Regional Recreation Area, El Sobrante
- Martinez Regional Shoreline, Martinez
- Martin Luther King, Jr. Regional Shoreline, Oakland (Environmental Play Area)
- Miller/Knox Regional Shoreline, Richmond
- Point Pinole Regional Shoreline, Richmond
- Redwood Regional Park, Oakland
- Roberts Regional Recreation Area, Oakland, zona de juego infantil accesible para sillas de ruedas 
- Temescal Regional Recreation Area, Oakland
- Tilden Regional Park, (cerca del Tilden Nature Area) Berkeley
- Wildcat Canyon Regional Park, Richmond

## **Lección 4... Sigue un sendero**

**¿Cómo se llama?.....¿Dónde está?.....Cosas geniales para ver**

1. Little Yosemite Trail .....Sunol Regional Wilderness.....El árbol “W” y la cascada Little Yosemite
2. Indian Joe Trail ..... Sunol Regional Wilderness ..... El sendero de naturaleza auto guiada y las Indian Joe cave rocks
3. Round Top Trail.....Sibley Volcanic Regional Preserve .....Busca rocas volcánicas interesantes mientras caminas por el volcán inactivo
4. Pine Canyon Trail .....Diablo Foothills Regional Park ..... Paseo pintoresco de naturaleza por los bosques de robles
5. Pinole Point Trail .....Point Pinole Regional Shoreline .....Observación de aves, Vistas de la Bahía, y un sitio antiguo de una fábrica de dinamita

**Familias**—¡Únanse al programa de Trails Challenge para recibir una guía de senderos y más consejos de senderos!

Visita [regionalparksfoundation.org](http://regionalparksfoundation.org) para más información.

## **Lección 3... Explora la naturaleza**

**Aprende acerca de la flora y fauna y cómo estamos conectados con nuestro ecosistema:**

Ven a un programa en un centro de visitantes... o explora en cualquier Parque Regional.

### **Cosas que hacer en un East Bay Regional Park:**

- Conocer un cangrejo en el Centro de Visitantes de Crab Cove, Crown Memorial State Beach en Alameda
- Observar y estudiar los pájaros en el Parque Regional Coyote Hills en Fremont
- Aprende acerca de la geología en Black Diamond Mines en Antioch
- Cosecha en Ardenwood Historic Farm en Fremont
- Escucha un arroyo en Sunol Regional Wilderness en Sunol
- Agarra una guía de campo para animales y plantas comunes en un centro de visitantes de los Parques Regionales o de nuestra página web.

**Padres:** Los Centros de Visitantes EBRPD ofrecen programas gratis o de bajo costo para familias todo el año. Agarra una Regional in Nature Activity Guide

para una lista completa, o visite [ebparks.org](http://ebparks.org). Hay una lista de los Centros de visitantes en la página 57.

## **Lección 5... Siembra una semilla**

Puedes visitar muchos Parques Regionales y ver diferentes tipos de plantas desde un bosque de secuoyas hasta una pradera llena de flores silvestres. En el Tilden Regional Park puedes visitar el Jardín Botánico donde se cultivan plantas nativas de todo California en un sitio de 10 acres. Allí puedes darte un “paseo de plantas” por todo el Estado de California en menos de una hora. Visita [ebparks.org](http://ebparks.org) para una lista de Parques Regionales o llama los Parques al 1 (888) 327-2757.

## **Lección 6... Acampa bajo las estrellas**

**Campamentos familiares en los East Bay Regional Parks:**

- Anthony Chabot Regional Park, Castro Valley
- Del Valle Regional Park, Livermore
- Sunol Regional Wilderness, Sunol



### ¡Lugares de acampada para grupos disponibles también en 11 parques!

Llama para ver cuál es el mejor para tu grupo.

### Reservaciones para campamentos, clases, y programas de fogata gratis:

[ebparks.org/activities/camping](http://ebparks.org/activities/camping)

o llama al 1 (888) 327-2757



### Lección 7... Anda en bici Los senderos pavimentados del East Bay Regional Park District son sitios geniales para andar en bici. Incluyen:

- Iron Horse Trail desde Dublin/Pleasanton BART a Concord
- Alamo Canal Trail, Dublin
- Lafayette Moraga Trail, Lafayette-Moraga
- Alameda Creek Trail, Fremont
- San Francisco Bay Trail en el Eastshore State Park, Berkeley a Richmond
- Contra Costa Canal Trail, Walnut Creek, Pleasant Hill, Concord
- Big Break Trail, Oakley
- Delta de Anza Trail, Antioch, Oakley, Bay Point, Pittsburg

Encuentra mapas de estos senderos en línea en [ebparks.org/trails](http://ebparks.org/trails) o llama al 1 (888) 327-2757 para solicitar que se te envíe por correo un plano.



### Lección 8... Aprende a nadar

#### Se ofrecen clases de natación en los parques

**Roberts y Contra Loma** Para información sobre las clases de natación, horarios, reglas de seguridad, y cuotas para las áreas de natación, visita [ebparks.org/activities/swimming](http://ebparks.org/activities/swimming) o llama al 1 (888) 327-2757.

Consejo de seguridad de áreas de natación del East Bay Regional Park District: Niños menores de 12 años deben ser supervisados por alguien mayor de 16 años.

### ¡Dónde nadar!

Castle Rock • Roberts • Contra Loma • Cull Canyon • Don Castro • Del Valle • Quarry Lakes • Shadow Cliffs • Temescal • Tilden



### Lección 9... Pasea en bote

Aunque nunca hayas paseado en canoa o kayak, puedes probar uno en el East Bay Regional Park District donde hay muchos programas náuticos para niños y familias. También hay unos lagos cerca donde puedes ir con un adulto y alquilar una lancha a motor, canoa, kayak, o bote a pedales por unas horas, o un día entero. Se alquilan botes en Lake Del Valle, Lake Chabot, y Shadow Cliffs Regional Parks. Hay programas de remo en Tidewater Boating Center. Para encontrar alquileres de botes o un programa náutico cerca de ti, visita [ebparks.org/boating](http://ebparks.org/boating) o llama al Park District al 1 (888) 327-2757



### Lección 10... Ve a pescar

#### ¡Dónde ir de pesca!

El East Bay Regional Park District ofrece 11 lagos y presas y más de 25 millas de costa de Bahía y Delta y muelles para pescar en los condados de Alameda y Contra Costa. Algunos de estos son Lake Anza, Contra Loma, Quarry Lakes, Ferry Point Pier, y Eckley Pier. Encuentra una lista completa en línea en [ebparks.org/activities/fishing](http://ebparks.org/activities/fishing)

#### Clases • Competiciones de pesca • Licencias y Permisos

Si eres mayor de 16 años de edad, necesitarás una Licencia Estatal de Pesca y un permiso del Park District. Llama al 1 (888) 327-2757 o visita [ebparks.org/activities/fishing](http://ebparks.org/activities/fishing)



## East Bay Regional Park District

### Contactos

**Página web:** [ebparks.org](http://ebparks.org)

### Recepcionista

1 (888) EBPARKS o 1 (888) 327-2757

### TDD

(510) 633-0460, lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m.

### Información 24 horas/Solicita folletos de parques

1 (888) EBPARKS o 1 (888) 327-2757, presiona la opción 5, luego 2, luego 1

Para descargar el folleto de parques en línea, visita la página de Maps ([ebparks.org/parks/maps](http://ebparks.org/parks/maps))

### Línea directa para puestos de trabajo

1 (888) EBPARKS o 1 (888) 327-2757, presiona la opción 5, luego 1, luego 1

### Reservaciones de Picnic

1 (888) EBPARKS o 1 (888) 327-2757, presiona la opción 2

### Reservaciones de campamento

1 (888) EBPARKS o 1 (888) 327-2757, presiona la opción 2

### Regional Parks Foundation

Preguntas Generales: (510) 544-2202  
Consultas sobre membresía: (510) 544-2220





**Dibuja y escribe**

¿Qué actividad al aire libre te gustaría probar por primera vez?






**East Bay**   
 Regional Park District  
 Healthy Parks Healthy People

	Regional Parklands
	Parklands Under Development – Not Yet Open
	EBRPD Visitor Centers
	Tidewater Boating Center
	Regional Trails

0 10 Miles 

# Kids Healthy Outdoors Challenge

**East Bay Regional Park District**

P.O. Box 5381 • 2950 Peralta Oaks Court • Oakland, CA 94605 • I-888-EBPARKS (I (888) 327-2757) • [ebparks.org](http://ebparks.org)