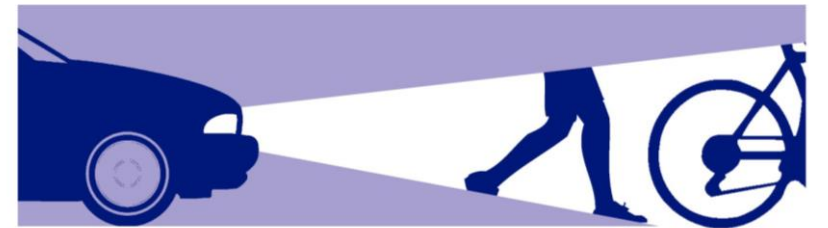


# Parques y Salud

---



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.  
**Santa Cruz County**



**COMMUNITY TRAFFIC  
SAFETY COALITION**

# Agenda

- Beneficios de los parques para la salud
- Información de los parques locales
- ¿Qué es ParkRx?



# Beneficios de los parques para la salud

- Numerosos estudios y revisiones han demostrado los beneficios de estar al aire libre y jugar
- Jugar al aire libre puede ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- Estar al aire libre puede mejorar su salud mental y su estado de ánimo



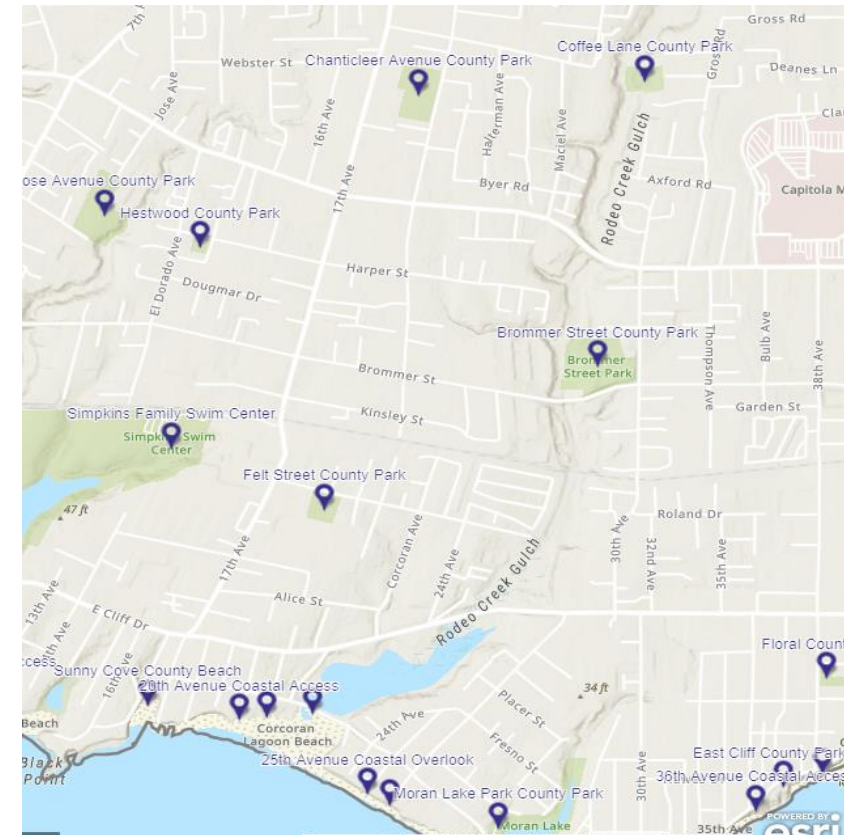
# Información de parques locales

- El condado de Santa Cruz tiene 41 parques
- La Ciudad de Santa Cruz tiene 59 parques
- El 96.2% de los residentes de la ciudad de Santa Cruz viven a 10 minutos a pie de un parque
- ¡Salir y caminar a un parque puede estar más cerca de lo que piensas!
- ¡Visite el sitio web de [parques del condado de Santa Cruz](#) para encontrar un parque cerca de usted!



# Parques cerca de Live Oak

- Hay varios parques y terrenos de playa que rodean el área de Live Oak.
- Muchos de estos lugares están a una corta distancia a pie
- Los parques locales incluyen el parque del condado de Jose Avenue, el parque del condado de Hestwood, el parque del condado de Brommer St. y más.



# Actividades saludables cerca de Live Oak

- Además de parques Live Oak tiene varias otras actividades para visitar
- Los recursos locales pueden conectar a los miembros de la comunidad con oportunidades para mejorar la calidad de vida y vivir una vida más saludable
- Considere caminar a la Plaza East Cliff Village, Centro de natación Simpkins Family Swim , Centro de Recursos Familiares de Live Oak o a la librería de Live Oak





# Actividades saludables cerca de Seabright

- Considere visitar el Mercado Local de Agricultores los miércoles por la tarde
- La Biblioteca del Centro (Downtown Library) y la Biblioteca Branciforte ofrecen conexiones a varios recursos locales y pueden ser un destino divertido para visitar con la familia.
- Para una salida divertida familiar considere caminar por el área del centro, el malecón (Boardwalk) o visitar el Santa Cruz Roller Palladium.



Photo Credit: Santa Cruz Farmer's Market Facebook



# ¿Qué es ParkRx?

- ParkRx son las siglas de Park Prescriptions ParkRx (prescripciones a los parques)
- ParkRX reúne a varias organizaciones comunitarias para ayudar a que la gente salga y sea activa en los parques para mejorar la salud
- Ayuda a familiarizar a la comunidad con los lugares públicos que están fácilmente disponibles



# ¡GRACIAS!

- Si tiene alguna pregunta, por favor de comunicarse con nosotros en los siguientes contactos:

831-454-7551

[ctsc@santacruzcounty.us](mailto:ctsc@santacruzcounty.us)