



De publicación inmediata: 09/20/2025

GOBERNADORA KATHY HOCHUL

**LA GOBERNADORA HOCHUL ANUNCIA EL DESAFÍO 'DESCONÉCTATE Y SAL AFUERA' PARA ALENTAR A LOS JÓVENES Y A LAS FAMILIAS A DISFRUTAR DE LA NATURALEZA**

*El nuevo desafío propone 50 actividades divertidas e interesantes que los jóvenes deben completar antes de cumplir 19 años*

*La medida complementa los esfuerzos de la gobernadora Hochul para promover el bienestar mental, físico y social de los jóvenes y sus familias*

Hoy, la gobernadora Kathy Hochul anunció el lanzamiento de un nuevo desafío que alienta a los niños y las familias de Nueva York a desconectarse de sus teléfonos, tomar un descanso de las redes sociales y disfrutar de las actividades al aire libre. El "Desafío Desconéctate y Sal Afuera" (Get Offline, Get Outside Challenge) del Departamento de Conservación Ambiental (DEC, por sus siglas en inglés) del Estado de Nueva York es parte de las numerosas iniciativas del estado para ayudar a abordar la crisis de salud mental juvenil alentando a los adolescentes a que realicen actividades interesantes y emocionantes al aire libre.

"El estado de Nueva York tiene muchas cosas fantásticas para hacer al aire libre y quiero que nuestros jóvenes se diviertan aprendiendo y creciendo, no haciendo clic y desplazándose por pantallas", **indicó la gobernadora Hochul**. "El desafío es un nuevo y divertido componente de las iniciativas de nuestra campaña Desconéctate y Sal Afuera y de las medidas que buscan crear escuelas libres de distracciones, las cuales dan prioridad a la salud mental y física de nuestros hijos al fomentar la recreación y las reuniones sociales".

El desafío, que se lanzó en la 25.ª edición anual del Festival de Otoño del DEC en la Reserva Natural Reinstein Woods, en Cheektowaga, incluye 50 actividades, como pesca, observación de aves, escritura de un diario de naturaleza, identificación de cinco especies de árboles, paseos en bicicleta y aprendizaje sobre la seguridad al cazar. El desafío está diseñado para que lo complete cualquier persona y alienta a los participantes a probar nuevas actividades y visitar nuevos parques, bosques, áreas de administración de la vida silvestre y otros lugares al aire libre en sus comunidades y en todo el estado.

**La comisionada del Departamento de Conservación Ambiental de Nueva York, Amanda Lefton, dijo:** "Estamos orgullosos de apoyar el liderazgo de la gobernadora Hochul en materia de protección de la salud mental de nuestros jóvenes alentándolos a desconectarse de sus dispositivos y salir afuera. El Desafío Desconéctate y Sal Afuera les da a los adolescentes y a sus familias la inspiración para explorar decenas de formas de desconectarse de la tecnología y sentir la alegría que transmiten las tierras públicas y las oportunidades de recreación al aire libre de Nueva York. Este otoño, y durante todo el año, los niños pueden intentar completar el desafío y descubrir algo realmente interactivo al pasar tiempo en la naturaleza".

Para ganar el desafío, los jóvenes de entre 12 y 18 años deben completar las 50 actividades antes de cumplir 19 años. Si lo hacen, los participantes serán elegibles para recibir una calcomanía conmemorativa, un certificado y premios que celebren su logro. Estos son algunos ejemplos de las actividades en la lista del Desafío:

- caminar, correr o patinar una milla;
- aprender a lanzar la caña de pescar;
- armar una carpa;
- identificar a un animal por sus huellas;
- cultivar algo desde una semilla;
- hacer un pícnic al aire libre con familiares o amigos;
- recorrer un nuevo sendero o hacer un nuevo paseo por la naturaleza;
- visitar un estanque, lago, arroyo, río, cascada u océano;
- dibujar algo que exista en la naturaleza; y
- asar malvaviscos o cocinar alimentos al fuego.

**El comisionado interino de la Oficina de Parques, Recreación y Preservación Histórica del Estado de Nueva York (New York State Office of Parks, Recreation and Historic Preservation), Randy Simons, señaló:** "En esta época de uso excesivo de los dispositivos móviles y las pantallas, la Oficina de Parques del Estado de Nueva York agradece a la gobernadora Hochul por reconocer que pasar tiempo desconectados y al aire libre promueve la salud mental positiva, aumenta la resiliencia y alivia la depresión y el estrés. Aliento encarecidamente a los niños y las familias de Nueva York a que acepten el Desafío Desconéctate y Sal Afuera, ya que, sin dudas, ayudará a quienes participen a conectarse con la naturaleza, explorar nuevos intereses y reemplazar la ansiedad creada por el consumo compulsivo de contenido negativo con actividades saludables y conscientes. ¡Nos vemos allí afuera!".

En el estado de Nueva York, el 20 % de los niños de entre 6 y 17 años realizan 60 minutos de actividad física al día. El porcentaje de estudiantes de secundaria que cumplen con este lineamiento se ha reducido considerablemente en los últimos 10 años: ha pasado de un 25 % en 2011 a un 19 % en 2021.

Al mismo tiempo, diversos estudios realizados en los EE. UU. y en todo el mundo están explorando los beneficios para la salud que aporta pasar tiempo al aire libre, en la naturaleza y en espacios verdes, particularmente en bosques. Se ha demostrado que la

exposición a los bosques y los árboles fortalece el sistema inmunitario, reduce la presión arterial, disminuye el estrés, mejora el humor, aumenta la capacidad para concentrarse incluso en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), acelera la recuperación tras una cirugía o enfermedad, aumenta el nivel de energía y mejora el sueño. Pasar tiempo al aire libre ayuda a los niños a desarrollar confianza en sí mismos, promueve su creatividad e imaginación, les enseña sobre responsabilidad, les brinda una estimulación diferente, los pone en movimiento, los hace pensar y reduce sus niveles de estrés y fatiga.

**La Dra. Ann Sullivan, comisionada de la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York (New York State Office of Mental Health), concluyó:** "Además de los beneficios positivos que aporta a la salud física, pasar tiempo al aire libre disfrutando de la naturaleza tiene efectos sanadores que son un aspecto importante del cuidado de la salud mental personal. En un momento en el que el nuevo 'Desafío Desconéctate y Sal Afuera' de la gobernadora incentiva la realización de una variedad de actividades al aire libre, es vital apoyar a nuestros jóvenes alentándolos a pasar un tiempo significativo lejos de sus teléfonos inteligentes y computadoras. Cambiar el 'tiempo en pantalla' por tiempo 'cara a cara', en persona, es una gran oportunidad para todos los neoyorquinos, pero lo es, en especial, para nuestros niños y familias, a fin de que puedan pasar un tiempo provechoso juntos, sentados al sol o emprendiendo aventuras al aire libre".

Para obtener más información sobre el desafío, incluidos los lugares sugeridos para completar las actividades, los próximos eventos, y recursos y recomendaciones asociadas, visite la [página web del Desafío Desconéctate y Sal Afuera del DEC](#).

###

Más noticias disponibles en [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
Estado de Nueva York | Cámara Ejecutiva | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418  
Regístrese para recibir novedades de la Oficina de la Gobernadora en [ny.gov/signup](http://ny.gov/signup) | Envíe NEW YORK  
por mensaje de texto al 81336

[CANCELAR SUSCRIPCIÓN](#)