

# CAMINE CON GUSTO



Caminar es una manera fácil de mantenerse físicamente activo: se puede hacer casi en cualquier lugar y ¡es gratis! Regístrese en el programa llamado "Sea dueño de su salud, camine con gusto" ([Walk with Ease Program](#), por su nombre en inglés) para dar el primer paso para tener más energía, menos dolor y más oportunidades para decir "sí" a lo que le gusta hacer en la vida. Camine con Gusto es un programa de caminatas para cualquier persona mayor de 18 años con cualquier nivel en su condición física, es gratis y con una duración de seis semanas. El programa puede ayudarlo a mejorar el equilibrio, reducir el dolor de la artritis y aumentar la confianza en sí mismo. ¡Complete las caminatas cuando usted pueda!

Regístrese hoy visitando [startwalkwithease.org/RIDOH?culture=es](http://startwalkwithease.org/RIDOH?culture=es) o escaneando el código QR.



¿No está seguro donde puede ir a caminar? Consulte los recursos [Explore RI](#) (Explore RI del "RI Land Trust Council") para conocer senderos para caminar en todo el estado. Explore su Mapa interactivo de senderos [Interactive Trail Map](#) para encontrar un sendero para caminar cerca de usted. Vea a continuación algunos senderos para caminar alrededor de RI, o visite [exploreri.org](http://exploreri.org).



## Claire D. McIntosh Wildlife Refuge/ Environmental Education Center

**Distancia:** 0.8 miles

**Ubicación:** Bristol

**Nivel de dificultad:** Muy fácil

Dé un paseo por los campos, bosques y lodazales o disfrute de un paseo por el sendero hasta la orilla de la bahía de Narragansett. Esta propiedad también alberga el Acuario y Centro de la Naturaleza galardonado de Audubon, donde ofrecen caminatas, programas en la costa (orilla del mar), conferencias y eventos familiares durante todo el año.

[Aprenda más acerca del sendero](#)



## Middletown Valley

**Distancia:** 1.5 miles

**Ubicación:** Middletown

**Nivel de dificultad:** Muy fácil

Explore campos abiertos y hermosos senderos para caminar, y esté atento a las señales a lo largo del sendero que indican plantas y animales interesantes, así como bancos para descansar y disfrutar de las vistas.

[Aprenda más acerca del sendero](#)





### Parque Lippitt Memorial

**Distancia:** 0.5 miles

**Ubicación:** Providence

**Nivel de dificultad:** Muy fácil

Manténgase activo en la ciudad caminando por el parque con un amigo o explorando con los niños el divertido parque infantil.

[Aprenda más acerca del sendero](#)



### Biscuit City Trail\*

**Distancia:** 0.7 miles

**Ubicación:** South Kingstown

**Nivel de dificultad:** Muy fácil a fácil

Contemple las cascadas, las plantas autóctonas y las hermosas aves mientras camina alrededor del estanque del molino.

[Aprenda más acerca del sendero](#)



### Spencer West Property\*

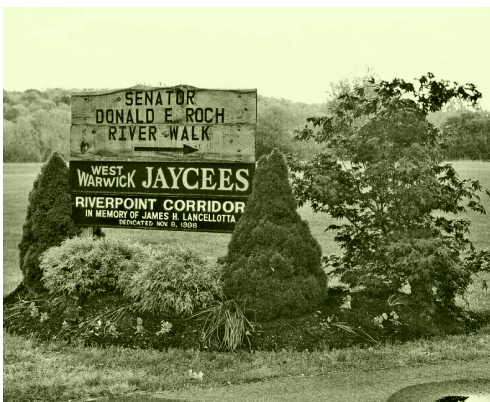
**Distancia:** 1.5 miles

**Ubicación:** Foster

**Nivel de dificultad:** Muy fácil a fácil

Escale un tramo corto alrededor del estanque o disfrute de una escalada más larga a través de un área rocosa con hermosas flores.

[Aprenda más acerca del sendero](#)



### Jaycee Arboretum & Senator

#### Roch Riverwalk\*

**Distancia:** 1.5 miles

**Ubicación:** West Warwick

**Nivel de dificultad:** Fácil

Disfrute del paisaje de hermosas plantas, flores de temporada y animales a lo largo del tranquilo paseo del río.

[Aprenda más acerca del sendero](#)



Para obtener una lista completa de senderos en RI, visite el Buscador de senderos de Explore RI en [exploreri.org/gtraillist.php](http://exploreri.org/gtraillist.php) o escanee el código QR.



\*Algunas partes del sendero en este sitio son aptas para sillas de ruedas y cochecitos; sin embargo, es posible que estos senderos no cumplan con los estándares de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

