

LUGARES FAVORITOS PARA CAMINAR, CORRER, PATINAR, SKATEBOARD Y MONTAR BICICLETA

La República Dominicana dispone de numerosos espacios adecuados para la movilidad recreativa y el deporte al aire libre. En Santo Domingo, el Parque Mirador Sur es uno de los principales corredores ecológicos urbanos, con kilómetros de vías utilizadas para caminar, patinar y montar bicicleta bajo sombra natural. El Parque Iberoamérica destaca por su diseño moderno, senderos accesibles e iluminación eficiente. Asimismo, el Malecón de Santo Domingo permite recorrer amplias distancias frente al mar, favoreciendo el ejercicio cardiovascular.

También sobresalen el Parque Mirador Norte, con rutas naturales y menor densidad urbana, y el Jardín Botánico Nacional Dr. Rafael Moscoso, que ofrece senderos en un entorno científico y ecológico. En Santiago, el Parque Central de Santiago y el Monumento a los Héroes de la Restauración cuentan con amplias áreas para caminar y recrearse. En zonas turísticas, el Malecón de Puerto Plata y algunas zonas urbanas en Punta Cana ofrecen rutas costeras ideales. Estos espacios promueven salud, recreación y sostenibilidad urbana.



CAMINAR, CORRER, PATINAR Y MONTAR BICICLETA EN RD

La movilidad activa, que incluye caminar, patinar y montar bicicleta, representa una estrategia científicamente validada para reducir emisiones contaminantes y mejorar la salud pública. En la República Dominicana, el transporte terrestre es una de las principales fuentes de dióxido de carbono (CO₂), material particulado fino (PM2.5) y óxidos de nitrógeno (NOx), asociados a enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Estudios de la Organización Mundial de la Salud han demostrado que al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada reducen el riesgo de enfermedades cardíacas hasta en un 30% y mejoran la función metabólica y pulmonar.

En entornos urbanos como Santo Domingo, espacios como el Parque Iberoamérica funcionan como corredores ecológicos que favorecen la movilidad no motorizada. La presencia de cobertura vegetal contribuye a disminuir la temperatura local mediante evapotranspiración y a absorber contaminantes atmosféricos, mejorando el microclima urbano. Asimismo, el uso de bicicletas y desplazamientos a pie reduce la huella de carbono individual, considerando que un vehículo promedio puede emitir entre 120 y 250 gramos de CO₂ por kilómetro recorrido.

Desde el punto de vista fisiológico, estas actividades fortalecen el sistema cardiovascular, aumentan la capacidad aeróbica y mejoran la circulación sanguínea. Además, contribuyen a la regulación del sistema nervioso, reduciendo los niveles de cortisol asociados al estrés. En el contexto dominicano, promover estas prácticas en parques urbanos fortalece la sostenibilidad ambiental, reduce la contaminación urbana y favorece la prevención de enfermedades crónicas, alineándose con políticas modernas de salud pública y planificación urbana sostenible.

Visita nuestra web www.dominicanaverde.com  **YouTube** Búscanos en www.youtube.com/@DominicanaVerde



PARQUES AMBIENTALES EMBLEMÁTICOS

La República Dominicana posee parques ambientales esenciales para la conservación del Caribe. El Parque Nacional Los Haitises resguarda manglares, mogotes kársticos y cuevas con arte taíno, siendo clave para aves endémicas y el equilibrio costero. El Parque Nacional Jaragua protege el bosque seco más importante del país, además de arrecifes y especies únicas como la iguana rinoceronte. En la Cordillera Central, el Parque Nacional Valle Nuevo es vital para la producción de agua dulce que abastece grandes ciudades. Asimismo, el Parque Nacional Cotubanamá conserva ecosistemas marinos, cuevas y bosques tropicales. Estos parques garantizan biodiversidad, regulan el clima, protegen cuencas hidrográficas y fortalecen el ecoturismo sostenible y la investigación científica nacional.



LUGARES DE ESPARCIMIENTO RENOVADOS

Parques de Esparcimiento Renovados
La República Dominicana ha impulsado la renovación de parques urbanos para fomentar recreación y bienestar. El Parque Iberoamérica ha sido modernizado con iluminación eficiente, áreas infantiles y senderos accesibles, fortaleciendo su función familiar. El Parque Mirador Sur mantiene mejoras en ciclovías, gimnasios abiertos y zonas verdes, convirtiéndose en un pulmón ecológico clave. El histórico Parque Colón ha recibido restauraciones que preservan su valor patrimonial y atractivo turístico. Asimismo, el Parque Central de Santiago destaca por su diseño moderno, lagos y espacios deportivos. Estas renovaciones fortalecen la convivencia, promueven la actividad física y mejoran la calidad ambiental urbana.



GLAM BOX[®]
Regalos & Flores Express
829-549-7449



Tu ciudad, tu identidad

ANÚNCIATE
ASÍ APOYAS NUESTRAS
INICIATIVAS VERDES
849-577-2000
dominicanaverdemedios@gmail.com



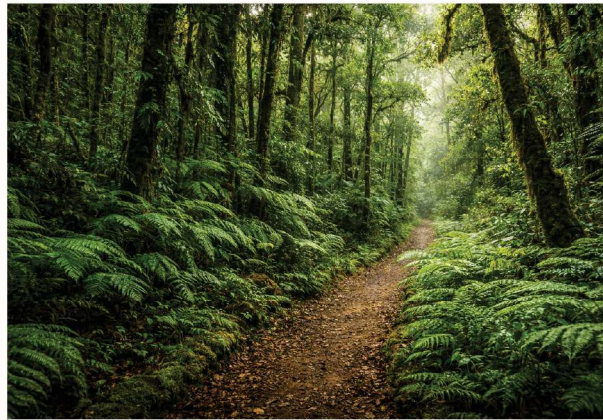


PUENTE MEMORIAL PARA MASCOTAS EN SD

El recientemente inaugurado Puente Arcoíris, ubicado en el Parque Iberoamérica en Santo Domingo, representa una innovadora iniciativa urbana y emocional dedicada a honrar la memoria de las mascotas fallecidas. Este espacio fue inaugurado en enero de 2026 por la Alcaldía del Distrito Nacional, el Cementerio Parque del Prado y la Asociación Dominicana de Animales de Terapia y Servicio (ADATS), con el propósito de ofrecer un lugar simbólico para el recuerdo y el duelo.

El puente está ubicado en la zona oeste del parque y se integra de forma armoniosa con el entorno natural, permitiendo a los visitantes detenerse en un ambiente de tranquilidad y reflexión. Los tutores pueden colocar collares, placas, correas u otros objetos simbólicos como homenaje a sus mascotas, transformando el espacio en un memorial colectivo que reconoce el vínculo afectivo entre humanos y animales.

Más allá de su estructura física, el Puente Arcoíris cumple una función social y emocional relevante, validando el duelo por la pérdida de un animal de compañía y promoviendo una cultura de respeto hacia las mascotas. Este proyecto forma parte de los esfuerzos de modernización del parque y de la creación de espacios públicos más inclusivos y sensibles, fortaleciendo el bienestar emocional, la convivencia urbana y el reconocimiento del rol de las mascotas como miembros importantes de la familia dominicana.



RUTAS DOMINICANAS FAVORITAS DE SENDERISMO

La República Dominicana ofrece rutas de senderismo de gran valor ecológico y paisajístico. La travesía al Pico Duarte es la más emblemática del Caribe, atravesando bosques de pino criollo, ríos y zonas de alta montaña. En la Reserva Científica Ébano Verde, los senderos recorren bosques nublados con especies endémicas y abundantes fuentes de agua. El Parque Nacional Armando Bermúdez ofrece rutas extensas con paisajes montañosos y biodiversidad única. También destaca el sendero hacia el Salto El Limón, que combina selva tropical y cascadas. Estas rutas promueven el ecoturismo, la conservación ambiental y el contacto directo con la naturaleza dominicana.



¿POR QUÉ SE REGISTRAN BAJAS TEMPERATURAS?

Las bajas temperaturas en Santo Domingo y otras zonas de la República Dominicana se deben a factores atmosféricos y geográficos. Durante el invierno del hemisferio norte, los frentes fríos provenientes de Norteamérica descienden hacia el Caribe, impulsados por vientos alisios del noreste que transportan aire más fresco. La nubosidad, las lluvias y los vientos constantes reducen la radiación solar y la sensación térmica. Además, la influencia del océano Atlántico y el mar Caribe regula el clima, pero también facilita la entrada de masas de aire frío. En regiones elevadas como Constanza y Jarabacoa, la altitud intensifica el descenso térmico. Aunque el país posee clima tropical, estos fenómenos generan temperaturas más frescas, especialmente en madrugadas y noches.



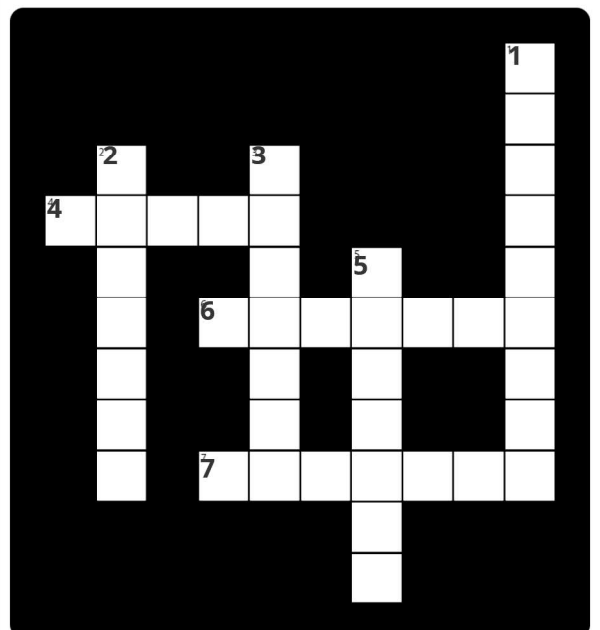
ENCANTO DE LAS PLAYAS DE SAMANÁ

Cada año, entre enero y marzo, miles de ballenas jorobadas migran al Santuario de Mamíferos Marinos Bancos de la Plata y la Navidad, frente a la Bahía de Samaná. Este fenómeno es vital para su reproducción. Las aguas cálidas y poco profundas favorecen el nacimiento de crías. Es uno de los espectáculos naturales más importantes del Caribe.



Dominicana Verde®
Una Organización de
Roddy Pérez Group®
Todos los derechos reservados©
@periodicodominicanaverde
www.dominicanaverde.com
849-577-2000
periodicodominicanaverde@gmail.com

CRUCIGRAMA VERDE



HORIZONTALMENTE

- 4 ÁRBOL GIGANTE DE LA FAMILIA MALVACEAE
- 6 PLAYA DE SAMANÁ
- 7 ANIMAL DOMESTICADO

ABAJO

- 1 TIERRA ENTRE AGUA
- 2 TRAYECTO ENTRE BOSQUES
- 3 PARQUE NACIONAL AL SUR DE RD
- 5 PLANTA VASCULAR SIN SEMILLAS

SOPA DE LETRAS VERDE

X P I X E R H A S Z N P
D R A O B E T A K S A O
N A V Y A Y U F K T Z I
Q T Q O B E X A I A C D
X E A O C R R N N M W R
Q L R A A D E B W U H A
Z C E T M S S E I G E C
J I R O I V T N Q C S F
I C R C N Z F G O S O G
V I O S A B D Y W M K I
Q B C A T F W A S L X K
J Z X M A L Z P M R H K

Mascota
Bicicleta
Skateboard
Patines
Caminata
Correr
Cardio
Aeróbico



 **YouTube** Búscanos en Youtube: www.youtube.com/@DominicanaVerde

ANÚNCIATE
ASÍ APOYAS NUESTRAS
CAMPAÑAS VERDES
849-577-2000
dominicanaverdemedios@gmail.com



TOP
GREEN
BRANDS

