

# Nos llegó el Otoño Diversión Familiar de Otoño en Trailside Nature and Science Center

Por: Maria Teresa Villaverde Trujillo



El DIA fue igual a la NOCHE en toda la Tierra, este año el 22 de septiembre.

Los cambios de las estaciones se efectúan por los equinoccios y los solsticios.

Desde el martes el Sol empezó a cargarse hacia el sur y las noches nuestras más largas que los días, y así cada vez más, hasta llegar al solsticio de invierno. Y eso sucede porque alrededor del equinoccio de otoño se interrumpe la noche de seis meses en el Polo Sur y termina el día de seis meses en el Polo Norte.

La órbita de la Tierra alrededor del Sol no es igual todos los años debido a que la traslación tarda -5 horas 48 minutos, 45 segundos adicionales cada año-tanto los solsticios como los equinoccios pueden variar en uno o dos días

del mes señalado a efectuarse. Así el equinoccio otoñal se produjo en el Hemisferio Norte, esta vez, el miércoles 22 de septiembre.

El cambio de una estación a otra, así como de un estado de soleamiento a otro no se produce de forma repentina; el mismo movimiento de rotación y traslación terrestre produce un cambio constante y gradual que acontece con el sucesivo transcurrir de los días, semanas y meses.

Hemos estado notando lo temprano que aparece en el firmamento la puesta de sol y que nos amanece más tarde. Por lo que los días son más cortos en nuestro Hemisferio Norte. Y las aves y las mariposas empiezan a emigrar hacia el sur en busca de agradables temperaturas.

Condado de Union, NJ - La Junta de Comisionados del Condado de Union invita a sus residentes a disfrutar de la hermosa temporada de otoño en la Reserva Watchung, con una variedad de programas al aire libre, ofrecidos por Trailside Nature and Science Center, en Mountainside.

“Los programas de Trailside ofrecen a las familias una oportunidad maravillosa para pasar tiempo juntos al aire libre y reconectarse con el mundo natural que nos rodea”, dijo el presidente de la Junta de Comisionados, Alexander Mirabella.

Se requiere preinscripción para todos los programas y se puede completar virtualmente en [www.ucnj.org/trailside](http://www.ucnj.org/trailside) (use el enlace “Online Registration”, en la columna de la izquierda).

Programas, horarios y tarifas

Los adultos con niños de 4 a 6 años están invitados a participar en “Tyke Hikes” (Caminatas infantiles), que se ofrecen los martes y miércoles, de 10:00 a 11:00 am, a partir del 5 de octubre. Los participantes descubrirán hogares y escondites de animales, y explorarán todos los colores del arco iris, en una caminata por la naturaleza en busca de mariposas monarca.

La tarifa es de \$10 por clase para los residentes del condado de Union y de \$12 por clase para los que no son residentes del



condado. Otros temas incluyen serpientes y tortugas, aves de patios traseros, sentidos, semillas y mamíferos.

“Back to Nature” (De regreso a la naturaleza), una serie de caminatas en la reserva Watchung para familias, se reanudará el 9 de octubre, mientras que las caminatas familiares a la luz de la luna se realizarán el 21 de octubre y el 18 de noviembre. Los programas están abiertos para familias con niños de 4 años o más.

“Back to Nature” fomenta el descubrimiento de la naturaleza, a través de caminatas y actividades al aire libre. La serie se ofrece los sábados de 10:00 a 11:00 am. Las familias aprenderán a identificar aves por color y sonido, experimentarán la vida de los nativos americanos de Lenape y buscarán huellas de animales, durante una caminata de otoño. Otros temas incluyen murciélagos y huellas de animales.

La tarifa por programa es de \$5 para los residentes del condado de Union y de \$6 para los que no son residentes del condado.

“Hunter’s Moon Hike” (Caminata de la luna del cazador) se llevará a cabo el 21 de octubre y “Frost Moon Hike” (Caminata de la luna helada) el 18 de noviem-

bre, de 6:30 pm a 7:30 pm. Los inscritos tendrán la oportunidad de explorar la Reserva Watchung a la luz de la luna llena y aprender sobre los animales salvajes que aparecen después del anochecer.

Recomendaciones e información

Se practicará el distanciamiento social y se recomienda usar mascarilla facial. Se aconseja a los participantes que se vistan de acuerdo al clima. Los programas pueden cancelarse debido a inclemencias del tiempo.

Para información sobre las próximas actividades en Trailside, vea [www.ucnj.org/trailside](http://www.ucnj.org/trailside) o

llame al 908-789-3670.

Para enlaces rápidos vaya al portal web de The Green Connection, [www.ucnj.org/greenconnect](http://www.ucnj.org/greenconnect).

Para información sobre todos los servicios durante el brote de COVID-19, incluido el Centro de pruebas COVID-19 del condado de Union en Kean University, la Unidad móvil de pruebas, información sobre vacunación, distribución de alimentos de emergencia y otros servicios de apoyo, consulte [www.ucnj.org/COVID-19](http://www.ucnj.org/COVID-19). Información general sobre COVID-19 está disponible a través del Dpto de Salud de NJ en [www.nj.gov/health](http://www.nj.gov/health).

Nueva Esperanza  
para  
Trastornos  
Emocionales

**D**epresión y trastornos emocionales pueden afectar la habilidad de una persona para llevar una vida normal. Y puede llevarla a sentirse triste, deprimida, maníaca, ansiosa y por lo general incapaz de llevar una vida normal.

Uno de los programas para la Salud Emocional más extensos y completos con base en hospital en el estado ahora ofrece una nueva esperanza para los pacientes con estos tipos de trastornos emocionales alterando sus vidas.

El nuevo Programa para Trastornos Emocionales en el Trinitas Regional Medical Center ha centralizado todos los más complejos tratamientos en un solo sistema personalizado, el cual incluye medicamentos, psicoterapia, esketamina, y Terapia Electroconvulsiva (ETC).

Deje que nuestro altamente calificado y compasivo personal le ayude a usted o un ser querido hoy.

Llame (908) 994-7556.

**TRINITAS**  
Regional Medical Center

225 Williamson Street  
Elizabeth, NJ 07202  
[www.TrinitasRMC.org](http://www.TrinitasRMC.org)