

Reduzca el riesgo de enfermedad y mejore la salud durante la pandemia del COVID-19 – y más allá

El argumento a favor de pasar tiempo al aire libre con niños pequeños<sup>1</sup>

# ¡VAYAMOS AFUERA!

*Durante la pandemia, todos los involucrados en el cuidado de los niños pequeños (nacimiento - siete años de edad) buscan estrategias innovadoras basadas en la evidencia científica para adaptar sus actividades cotidianas y, a la vez, reducir el riesgo de contraer el COVID-19. Una estrategia con muchas posibilidades, es trasladar las actividades infantiles afuera donde el riesgo del COVID-19 puede ser considerablemente menor y donde hay muchos beneficios adicionales para la salud al interactuar con la naturaleza. La pandemia añade un énfasis enorme a la importancia de que los niños pasen tiempo al aire libre en forma regular como una estrategia para reducir el riesgo de transmisión de la enfermedad, y mejorar la salud y el bienestar a largo plazo.*

## ¿POR QUÉ AFUERA?

**El riesgo de transmitir el COVID-19 se reduce al aire libre.**

Si bien, el riesgo de transmitir el COVID-19 no se elimina por completo al aire libre, los expertos están de acuerdo en que cuanto más tiempo los niños y adultos acompañantes pasen afuera, menor es el riesgo. Al aire libre, los virus transmitidos por aire se dispersan más rápidamente y se diluyen velozmente en comparación con lo que ocurre adentro donde la gente está confinada. Los investigadores de enfermedades contagiosas han descubierto además que la exposición a la radiación ultravioleta de la luz solar desactiva el coronavirus rápidamente, ambos [en el aire](#) y [en las superficies](#). Dados estos hechos, la [Academia Americana de Pediatría](#) (AAP, por sus siglas en inglés) afirma que “se sabe que la transmisión al aire libre, es mucho más baja que

la transmisión adentro”. Los lineamientos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ([CDC](#), por sus siglas en inglés) para COVID-19 para niños, sostienen que “los sitios puertos adentro son más riesgosos que los sitios exteriores”. La AAP, además advierte que [“utilizando](#)



Los parques comunitarios pueden ofrecer espacios inclusivos, diversos, de diseño universal e intergeneracionales basados en la naturaleza para todos los visitantes, incluyendo espacios esculturales como este “dragón” (Kids Together Playground, Cary, NC, USA).

[espacios exteriores](#)” es una de las estrategias de alta prioridad para reducir la propagación del COVID-19 en los espacios preescolares.

**Décadas de investigaciones, demuestran que pasando tiempo al aire libre apoya el desarrollo infantil.** La actividad física aumenta cuando los niños están afuera reduciendo el riesgo de obesidad como lo hacen las actividades de jardinería motivando alimentación saludable. El tiempo que se dedica a interactuar con la naturaleza puede estimular el sistema inmunológico reduciendo el riesgo de alergias y asma. La salud mental de los niños, además se beneficia



Los espacios preescolares de aprendizaje exteriores agregan valor a los sitios naturales ubicados en campus universitarios (Arlitt Nature Play-Scape, Cincinnati, OH), escuelas técnicas, colegios comunitarios, complejos de oficinas o campus de negocios.

*El presente documento es parte de una serie producida por el Programa de Salud Al Aire Libre de la Primera Infancia (ECHO, sigla en inglés) de la National Wildlife Federation [Federación Nacional de la Vida Silvestre] y la Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI, sigla en inglés) de la Universidad Estatal de Carolina del Norte. Nota: Para agilizar la lectura de este documento, usaremos la forma plural tradicional en el idioma español entendiendo que incluye diversidad de géneros y sin manifestar discriminación alguna.*

del tiempo habitual al aire libre, produciendo menos estrés, comportamientos socialmente positivos, cooperación y reducción de síntomas relacionados con el trastorno de la atención e hiperactividad (TDAH). Para más evidencia sobre el tema, véase [Los beneficios de involucrar a los niños en la naturaleza](#) y este [Informe investigativo](#).

### **El acceso habitual al aire libre, es un derecho humano.**

Todo niño pequeño necesita los beneficios cotidianos de tiempo al aire libre. La interacción diaria con la naturaleza debe ser considerada un derecho humano básico para todo niño. Sin embargo, aún antes de la pandemia, el acceso a los espacios al aire libre de calidad, no era universal, con inequidades sociales intensificando las barreras para muchos niños pequeños. Los [defensores de la salud pública](#), están de acuerdo en que el acceso al aire libre y a la naturaleza para nuestros hijos debe ser incluido en las estrategias para asegurar la equidad en materia de salud durante y después del COVID-19. Además, existe cada vez más reconocimiento que el acceso a los espacios de calidad al aire libre es un componente imprescindible de los [determinantes sociales y físicos de la salud](#). Intentando mejorar y alentar el uso cotidiano de los espacios exteriores donde los niños pequeños pasan cada día, los padres y madres, cuidadores, maestros y otros pueden unirse para apoyar estrategias fuertes en materia de equidad de salud.

## **PASANDO A LA ACCIÓN**

Basado en los beneficios inmediatos y a largo plazo, el pasar más tiempo afuera representa una estrategia crítica para apoyar la salud de los niños pequeños y la seguridad de sus cuidadores. Asimismo, dado el rol que el cuidado infantil juega en ayudar a los padres que trabajan, esta estrategia puede apoyar la viabilidad de las empresas de cuidado infantil y la recuperación de la economía. Para facilitar las acciones conducentes al mayor uso de los espacios exteriores en el cuidado infantil, se presentan aquí estrategias y consideraciones prácticas:

- [Los proveedores de cuidado infantil](#) pueden encontrar estrategias prácticas para gestionar y mejorar los espacios exteriores, asegurando a la vez que sean saludables, cómodos y cautivadores para los niños pequeños y para sus cuidadores.
- [Los reguladores y legisladores en materia de cuidado infantil](#) pueden encontrar consideraciones que ofrecen orientación, durante y después del COVID-19, para apoyar un mayor uso de espacios exteriores para el cuidado infantil.
- Los interesados en espacios escolares, administradores, maestros, padres y planificadores pueden encontrar recursos en [Green Schoolyards America](#) [Patios

Escolares Verdes América] y estrategias para repensar la educación al aire libre en [North American Association for Environmental Education](#) [Asociación Norteamericana de Educación Ambiental].

- Los padres, abuelos y aliados de los niños pueden distribuir este documento para promover, educar y abogar a favor de extender el tiempo afuera como una estrategia de salud a largo plazo. Los padres y educadores pueden utilizar [Nature Play at Home](#) [Juegos de la naturaleza en casa] para alentar la vida al aire libre.

## **UTILIZANDO LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR EL RIESGO**

Dado el hecho que el tiempo al aire libre no puede eliminar por completo el riesgo de la propagación del COVID-19, los educadores, maestros, y padres deben seguir las orientaciones locales y estatales, los reglamentos de salud y las recomendaciones de expertos en salud pública. La [guía de la AAP para escuelas](#) (incluso para las escuelas preescolares) y [el cuidado infantil](#), y además la orientación general del CDC para niños y consideraciones para los espacios de [cuidado infantil](#), consistentemente recomiendan estrategias para la mitigación de riesgo: el uso de mascarillas, distanciamiento social, lavado de manos y la implementación de protocolos de desinfección. Los recursos para los [cuidadores de niños](#) y reguladores proveen consideraciones detalladas que pueden modelar el uso del espacios exterior, junto con las recomendaciones en materia del COVID-19.

## **TOME EL PRIMER PASO . . . AL AIRE LIBRE**

Las evidencias son claras: más tiempo al aire libre puede apoyar el desarrollo más saludable de los niños pequeños y el bienestar de sus cuidadores durante el COVID-19 y más allá. Mejorando los espacios al aire libre para que sean saludables, cómodos y cautivadores es una estrategia accesible que no tiene que ser costosa. Los recursos destacados en el presente documento ayudarán a exponer el caso y facilitarán la acción para alentar más tiempo al aire libre a diario con los niños pequeños.

*Descargo de responsabilidad: La Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI, en inglés), Universidad Estatal de Carolina del Norte, la Federación Nacional de la Vida Silvestre (NWF, en inglés), sus socios y entidades de apoyo no asumen ninguna responsabilidad de las consecuencias que emergen de las intervenciones físicas utilizando la información contenida en este documento. En ninguna circunstancia, se asumirá responsabilidad por cualquier pérdida o daño, incluso, sin ninguna limitación, pérdidas o daños indirectos o significativos sufridos durante la instalación, el manejo y el uso de dichas intervenciones. Es altamente recomendado acatar los requisitos normativos locales, estatales y nacionales, aunque no limitados a la salud y seguridad, accesibilidad, autorización y regulación de programas.*