

Beneficios de Conectar a los Niños con la Naturaleza

Porqué Naturalizar los espacios de Aprendizaje al aire libre

La naturalización de los espacios de aprendizaje al aire libre (OLEs) en los centros de cuidado infantil, estimula la diversidad de la experiencia de juego en los niños y contribuye a su sano desarrollo. El mejor diseño de OLEs incorpora árboles, arbustos, enredaderas, flores, pastos, frutas y hortalizas comestibles – para conectar a los niños con la naturaleza y diversificar su experiencia al aire libre. Este Folleto explica los beneficios de conectar a los niños con la naturaleza y describe maneras simples de naturalizar los espacios de aprendizaje al aire libre en los centros de cuidado infantil.

¿Por qué Centrarse en la Naturalización de los Espacios de Aprendizaje al Aire Libre en el Cuidado Infantil?

En general, los niños y las familias de hoy tienen pocas oportunidades de conectarse con el medioambiente natural. Richard Louv llamó a este fenómeno, “trastorno por déficit de naturaleza” en su libro, *El Último Niño en los Bosques*, y abrió los ojos de la nación a los efectos que tiene la naturaleza en el desarrollo de nuestros niños. Louv documentó cómo la vida de la familia moderna ha cambiado dramáticamente en las últimas dos décadas. Los niños pasan más tiempo mirando televisión y jugando juegos de video en ordenadores que haciendo actividad física afuera.

Las familias consumen alimentos más procesados y altos en calorías debido a sus ocupadas agendas que hacen una comida en familia sentados a la mesa, un acontecimiento raro. Estos cambios han llevado a una epidemia de obesidad infantil que presenta serias amenazas a la salud de los niños incluyendo enfermedades del corazón, diabetes, apnea del sueño y problemas sociales y psicológicos. Hoy, en Carolina del Norte, más de un tercio de los niños pequeños son considerados con sobrepeso y obesidad.

En la última década, los beneficios de conectarse con la naturaleza han sido bien documentados en numerosas investigaciones científicas y publicaciones. En conjunto, estas investigaciones muestran que el estado de salud social, psicológica, académica y física de los niños se ve impactada positivamente cuando éstos tienen contacto diario con la naturaleza. Impactos positivos incluyen los siguientes:*

- **Apoya múltiples aspectos del desarrollo.** La naturaleza es importante para el desarrollo de los niños en cada uno de sus aspectos principales – intelectual, emocional, social, espiritual y físico (Kellert, 2005).



Figura 1. Niños corren a lo largo del sendero en un OLE recientemente naturalizado



Figura 2. Niños jugando en un banco de tronco en un OLE naturalizado

*Extractos seleccionados de la Red Niños y Naturaleza (www.childrenandnature.org/research/), *Bibliografías Anotadas de Investigaciones y Estudios*, Volúmenes 1 y 2 (2007)



Figura 3. Los senderos primarios estimulan la actividad física vigorosa



Figura 4. Este sendero secundario estimula la exploración activa y el descubrimiento



Figura 5. Este césped de tamaño moderado facilita juegos activos en grupo

- **Apoya la creatividad y resolución de problemas.** Estudios realizados con niños en los patios de recreo en las escuelas, encontraron que los niños participan en juegos más creativos cuando se encuentran en áreas verdes. También juegan en forma más cooperativa (Bell y Dymont, 2006). Jugar en la naturaleza es especialmente importante para desarrollar las capacidades de creatividad, resolución de problemas y el desarrollo intelectual (Kellert, 2005).
- **Mejora la capacidad cognitiva.** Proximidad a, vistas de, y exposición diaria a entornos naturales, aumenta la capacidad de concentración y mejora la capacidad cognitiva en los niños (Wells, 2000).
- **Mejora el rendimiento académico.** Investigaciones en los Estados Unidos muestran que los estudiantes en las escuelas que utilizan aulas al aire libre y otras formas de educación vivencial basadas en la naturaleza, presentan mejoras significativas en estudios sociales, ciencias, artes del lenguaje y, matemáticas. Los estudiantes en programas de Ciencias al aire libre mejoraron su puntaje en las pruebas de ciencia, en un 27% (American Institutes for Research, 2005).
- **Reduce los síntomas del Trastorno de Déficit de Atención (ADD).** El contacto con el mundo natural puede reducir significativamente los síntomas del trastorno de déficit de atención en niños a la edad temprana de cinco años de edad (Kuo and Taylor, 2004).
- **Aumenta la actividad física.** Los niños que atienden escuelas que tienen entornos naturales diversos,

son más activos físicamente, más conscientes de la nutrición, se comportan mejor unos con otros y son más creativos (Bell and Dymont, 2006).

- **Mejora la nutrición.** Los niños que cultivan sus propios alimentos son más propensos a comer frutas y verduras (Bell and Dymont, 2008) y a mostrar niveles más altos de conocimientos sobre nutrición (Waliczek, & Zajicek, 2006). También es más probable que continúen sus hábitos alimenticios saludables a lo largo de sus vidas (Morris & Zidenberg-Cherr, 2002).
- **Mejora la visión.** Mayor tiempo al aire libre se relaciona con tasas reducidas de miopía (corto de vista) en niños y adolescentes (American Academy of Ophthalmology, 2011).
- **Mejora las relaciones sociales.** Los niños son más inteligentes, más capaces de llevarse bien con otros, más sanos y felices, cuando tienen oportunidades frecuentes de juego libre y no estructurado al aire libre (Burdette and Whitaker, 2005).
- **Mejora la autodisciplina.** El acceso a zonas verdes, e incluso una vista de entornos verdes, aumentan la paz, el control de sí mismos y la autodisciplina dentro de la juventud del centro de la ciudad, especialmente en las niñas.
- **Reduce el estrés.** Las plantas y los paisajes verdes, reducen el estrés en niños altamente estresados. Localidades con mayor número de plantas, paisajes verdes y acceso a áreas de juego natural, muestran resultados más significativos (Wells and Evans, 2003).



Figura 6. Antes de la renovación, este OLE consistía en su mayoría de césped irregular y equipos de juego fabricados



Figura 7. Después que el espacio de aprendizaje fue renovado y naturalizado; Incluye lechos elevados, un sendero curvilíneo, pérgola y muchos árboles nuevos

Los Niños Necesitan Vitamina “G” (G por “green”)

“Los entornos verdes son un componente esencial de un hábitat humano saludable” según Frances Ming Kuo, un investigador que estudia la asociación positiva entre la naturaleza y la salud humana y el comportamiento social y psicológico. Kuo resume diversos estudios de investigación que demuestran que los seres humanos se benefician de la exposición a entornos verdes (parques, bosques, jardines, etc.) y, por el contrario, las personas con menos acceso a lugares verdes presentan más síntomas médicos y una salud más pobre en general. Kuo utiliza la frase “Vitamina G” (G por “green”) para definir el rol de la naturaleza como un ingrediente necesario para una vida sana. La evidencia sugiere que, al igual que una vitamina, el contacto con la naturaleza y entornos verdes es necesario en dosis regulares y frecuentes.

Naturalizando Espacios de Aprendizaje al Aire Libre en Centros de Cuidado Infantil

La mayoría de los niños están en cuidado infantil durante períodos prolongados de tiempo, a menudo de ocho a diez horas diarias, lo que hace que la adición de elementos naturales para enverdecer sus entornos, sea vital para su salud en general y su funcionamiento. Naturalización de los espacios de aprendizaje al aire libre significa traer de vuelta árboles, arbustos, plantas perennes, enredaderas y plantas comestibles para el disfrute y desarrollo saludable de los niños (Figuras 9-14). Los centros de cuidado infantil con entornos al aire libre naturalizados, permiten que los niños tengan acceso seguro e inmediato a lugares verdes y a conectarse con la naturaleza. Una gran diversidad

de vida vegetal estimula a los niños a experimentar la naturaleza en más formas y con mayor frecuencia.

Los Centros de Cuidado Infantil en Carolina del Norte están naturalizando sus espacios de aprendizaje al aire libre (OLE). Por ejemplo, el centro de cuidado infantil mostrado arriba, hizo mejoras significativas a sus OLE (Figuras 6 y 7). El centro añadió una pérgola acogedora (Figura 7) a la entrada del OLE con macetas para flores y hortalizas (Figura 8), una zona de césped definida, árboles de sombra, y un sendero de gravilla para aumentar la actividad física y mejorar la circulación.



Figura 8. Una maestra y un niño plantan acelga arcoíris en un plantero elevado



Figura 9. Rreja naturalizada con vides comestibles



Figura 10. Niños exploran un árbol pequeño



Figura 11. Hortalizas, flores y hierbas en un lecho de plantas elevado.



Figura 12. Niños jugando con piezas sueltas naturales bajo el dosel de un pequeño pasto ornamental



Figura 13. Las galletas de tronco son piezas sueltas versátiles



Figura 14. Piedras suaves movibles como piezas sueltas

Beneficios de Conectar a los Niños con la Naturaleza: Porqué Naturalizar los espacios de Aprendizaje al aire libre | Enero 2012

Creando una Red de Apoyo y Recursos de Entrenamiento para Espacios Naturalizados de Aprendizaje en el Cuidado de Niños

Apoyado por: División de Desarrollo Infantil y Educación Temprana de Carolina del Norte

Iniciativa de Aprendizaje Natural | Facultad de Diseño | Universidad del Estado de Carolina del Norte
Creando ambientes para el desarrollo saludable de humanos y una biosfera saludable para generaciones venideras

El propósito de la Iniciativa de Aprendizaje Natural es promover la importancia del medio ambiente natural en las experiencias diarias de todos los niños, a través del diseño ambiental, investigación- acción, educación y, difusión de información.

919-515-8345 www.naturalearning.org



Descargo de Responsabilidad: El material incluido en este folleto informativo fue producido por la Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI) solo con fines de información. Estos folletos no pretenden guiar la construcción o instalación de artículos. NLI, bajo ninguna circunstancia, será responsable de cualquier pérdida o daño (incluyendo sin limitación, pérdidas o daños indirectos o consecuentes) ocasionado por el uso o confianza en este material.