

ARTÍCULO PARA PADRES 125

Los niños necesitan contacto con la naturaleza

En nuestra sociedad actual y cada vez con más frecuencia, la experiencia de la infancia ocurre en el entorno urbano. Sin duda, vivir en la ciudad permite a los niños disfrutar de ventajas como la educación, los servicios médicos o las instalaciones recreativas. Pero el hecho de que los niños vivan actualmente en entornos cerrados, llevando una vida sedentaria, conectados a la tecnología y separados del mundo natural, sin prácticamente disfrutar de momentos de juego al aire libre, conlleva grandes desventajas. Lejos de la naturaleza, los niños se están perdiendo estímulos como el contacto con espacios abiertos, la sensación de libertad y de poder moverse libremente, de observar cómo funciona la naturaleza, cómo crece una planta, cómo nace otro mamífero, cómo se desencadena una tormenta, es decir, se están perdiendo experiencias vitales que son fundamentales para su aprendizaje.

Los niños necesitan estar en contacto con el mundo que les rodea para desarrollarse de forma integral. Ocurre que los niños de hoy reciben mucha información sobre medio ambiente y ecología, pero este conocimiento proviene de libros u ordenadores, y no de acercarse a su entorno y descubrir por sí mismos lo que es la naturaleza. Pero nada puede sustituir lo que un niño aprende en la naturaleza. Estar en contacto con el medio natural va a fomentar un buen desarrollo físico, intelectual, emocional y relacional, les va a hacer más fuertes, estar menos estresados y les ayuda a entender lo que es y significa el medioambiente. Por eso es esencial ayudar a nuestros hijos a recuperar el contacto con la naturaleza.

El trastorno de déficit de Naturaleza

La vida cotidiana actual nos aleja de los espacios naturales. De hecho, los expertos han puesto nombre a este creciente aislamiento del mundo natural que viven los niños: trastorno de déficit de Naturaleza. Y tiene que ver también con nuevos hábitos infantiles, al incrementarse el consumo de nuevas tecnologías que suplantán la experiencia directa con la naturaleza. Una de las consecuencias de estar completamente desconectados de la naturaleza es la aparición de trastornos físicos y psíquicos como obesidad, estrés, problemas de concentración, trastornos de aprendizaje, hiperactividad, fatiga crónica e incremento de asma o alergias.

Y es que son muchos los niños que salen de casa por la mañana para ir al colegio, en coche o autobús, regresan por la tarde por el mismo medio y, a la hora de jugar, lo hacen en casa, muchas veces con la consola, la tele o el ordenador. Y sí, realizan muchas actividades, todas ellas programadas, en ambientes protegidos, siempre pensados para su seguridad, que no se mojen, no se ensucian, no les piquen bichos. Pero privados de experiencias espontáneas con la naturaleza, como jugar libremente en el parque o en el campo, trepar árboles, tirar piedras a los charcos, cazar lagartijas o insectos, tan importantes para desarrollar su capacidad de exploración, de creatividad, de desarrollo cognitivo y emocional.

¿Por qué beneficia a los niños el contacto con la naturaleza?

Los niños se sienten espontáneamente atraídos por la naturaleza. La naturaleza es un espacio ideal para estimular sus sentidos, para que experimenten, hagan sus propios descubrimientos y aprendan a entender cómo funciona el mundo a partir de sus vivencias personales, en directo. Se despiertan sus ganas de aprender y de explorar, se activa su imaginación mediante la experimentación y el juego, se fomenta además su autonomía, creatividad, empatía y se consiguen habilidades motoras de coordinación, equilibrio y agilidad, ya que practicando juegos al aire libre van a mejorar su forma física.

La naturaleza: esencial para el aprendizaje

Subir a un árbol, oler las flores, ver cómo nace un ternero, coger insectos, plantar semillas. Todos estos estímulos provocan en el niño sensaciones que sirven para construir el conocimiento, porque lo que aprendemos vinculado a emociones se graba más fácilmente en nuestra memoria y es más difícil de olvidar. Nada mejor que aprender cómo es el mundo que descubriéndolo en la propia naturaleza. Para aprender qué es una flor, por ejemplo, lo mejor sería observar la flor en el campo, alrededor de otras flores, pudiéndola coger, tocar, oler. Porque todo aprendizaje debería poder hacerse desde la realidad, en directo, y no tanto por fotografías, vídeos o libros. Y porque es de manera natural, con el contacto directo y usando todos los sentidos, como los niños mejor aprenden cómo es el mundo que les rodea. Además, es la mejor manera de despertar la curiosidad, que es la clave para que el niño ponga atención, y aprenda, porque realmente se aprende cuando existe motivación. La naturaleza ofrece una experiencia sensorial completa: se puede tocar, oler, ver, oír, probar... Y siempre será más fácil y más atractivo aprender estando en contacto directo con la naturaleza, que no simplemente sabiendo qué es viéndola solo en los libros, en un ordenador o desde un pupitre del cole.

¿Cómo fomentar el contacto con la naturaleza de nuestros hijos?

Sin duda somos los padres los que debemos poner los medios para que nuestros hijos pasen tiempo en entornos naturales. Y sí, es difícil sacar el tiempo y hacer que se convierta en un hábito, pero es necesario hacer el esfuerzo. De entrada, se trata de recuperar los espacios naturales públicos. Jugar en jardines, parques, y zonas verdes cercanas es una buena manera de poner a los niños en contacto con la naturaleza. También aprovechar los fines de semana para salir de picnic al campo, visitar granjas, Parques Naturales, ir a bañarse a un pantano o a un río, hacer alguna acampada al aire libre. Y por supuesto aprovechar las vacaciones y elegir destinos naturales, como la playa o el campo, enseñarles a pescar, a observar las aves, las hojas o los insectos, recoger conchas o piedras en la playa, construir castillos de arena, o también apuntarles a campamentos en la naturaleza.

Algunas actividades para que los niños conozcan su entorno natural pueden ser jugar en una zona ajardinada con arena o agua, recolectar hojas secas en otoño, ir a buscar moras o setas, hacer un muñeco de nieve en la montaña, ir a ver los almendros en flor, plantar semillas de flores y plantas, mejor si son comestibles o aromáticas, y observar los cambios de estaciones, criar gusanos de seda, hablar con ellos de los árboles, animales e insectos que vemos, explicarles el origen de los alimentos, de dónde viene la leche, las frutas o un filete. Y para invitarles a entrar en contacto con la naturaleza, nada de obligaciones, mejor que sea algo espontáneo, evitando que todo esté planificado y dirigido, fomentando el juego al aire libre, dejándonos contagiar por ese entusiasmo y alegría propios de la infancia, de divertirse con las cosas sencillas.

Y es que, el contacto con la naturaleza durante la infancia es una huella imborrable. Podría resumirse en esta frase de la pedagoga Maria Montessori, para quien "ninguna descripción, ninguna ilustración de cualquier libro puede sustituir a la contemplación de los árboles reales y

de toda la vida que los rodea en un bosque real". Porque estar al aire libre, en interacción directa con la naturaleza, debería ser reconocido como un derecho fundamental de la infancia.

Penelope Coronado.

<https://www.naturarla.es/los-ninos-necesitan-contacto-con-la-naturaleza>