

The Daily Parent

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES QUE TRABAJAN

EL JUEGO AL AIRE LIBRE, TODOS LOS DÍAS

Los Niños Y La Naturaleza

Pensándolo bien, durante decenas de miles de años los niños pasaban gran parte de su niñez jugando o trabajando en espacios verdes al aire libre. Dentro de dos o tres décadas en la sociedad de Occidente, particularmente en Estados Unidos, existe el peligro de que eso desaparezca.

—Richard Louv, 2006



participe en una amplia diversidad de actividades organizadas. Los medios de comunicación nos informan constantemente que las garrapatas, los mosquitos, el agua contaminada y las personas extrañas hacen que el mundo exterior sea un lugar peligroso. Es posible que el responsable del cuidado de su hijo cuente con un espacio limitado para el juego al aire libre.

Richard Louv, autor de *Last Child in the Woods* (El último niño en el bosque), emplea el término “trastorno de déficit de la naturaleza” para describir lo que le sucede a los niños que están desconectados de su mundo natural. Él establece vínculos entre esta falta de tiempo no estructurado al aire libre y la depresión, los trastornos de atención y el aumento de la obesidad.

Son muchas las razones por las cuales su hijo actualmente pasa menos tiempo al aire libre que usted en su niñez. Hay menos espacios verdes y entornos naturales. Son cada vez más los hogares y los programas de cuidado de niños que tienen instalado equipo de aire acondicionado. La televisión y las computadoras ocupan más tiempo. Es probable que su hijo

El Tiempo Pasado Al Aire Libre Es Importante

Estamos aprendiendo que es importante que los niños pasen tiempo al aire libre sin ninguna agenda programada. Los niños que con regularidad pasan tiempo no estructurado jugando al aire libre tienen una mayor probabilidad de:

- ▶ Ser más delgados y estar en mejores condiciones físicas;
- ▶ Desarrollar sistemas inmunológicos más fuertes;
- ▶ Presentar un nivel más bajo de síntomas de trastorno de déficit de atención (ADD) y de hiperactividad (ADHD);
- ▶ Jugar de una manera más creativa y tener imaginaciones más activas;
- ▶ Aprender a enfrentarse a los retos y a resolver los problemas;



En este número

Fomente El Juego Al Aire Libre Para Su Hijo	2
Proteja La Seguridad De Su Hijo Cuando Esté Al Aire Libre	2
Para más información	3

- ▶ Experimentar la forma en que las cosas crecen, maduran y mueren;
- ▶ Desarrollar un sentido de curiosidad y de investigación;
- ▶ Aplicar principios científicos y matemáticos a situaciones del mundo real; y
- ▶ Tener un mayor respeto para sí mismos, para los demás, y para el medio ambiente.

Fomente El Juego Al Aire Libre Para Su Hijo

De la etapa infantil de su hijo en adelante, programe todos los días tiempo para el juego no estructurado al aire libre. Manténgalo sencillo y divertido. Comience en el jardín de su casa y luego extiéndalo a su vecindario y más allá. Aliente a su hijo a que explore utilizando todos sus sentidos: oído, vista, sensación, olfato y gusto. Cuando su hijo haya tenido éxito con actividades sencillas, agregue retos nuevos y más complejos.

Exploren el jardín de su casa

- ▶ Busquen insectos, pájaros, árboles y flores silvestres.
- ▶ Hagan tortas de lodo. Miren debajo de las piedras. Chapoteen en los charcos de agua. Súbanse en los árboles. Hagan hombres de nieve. Salten en montañas de hojas secas. Miren las estrellas y busquen constelaciones. Busquen lugares tranquilos para leer y reflexionar.
- ▶ Siembren vegetales y flores que crezcan fácilmente en un pequeño jardín o en una maceta de madera. Experimenten los procesos de siembra de semillas, deshierbe, riego y cosecha.
- ▶ Cuelguen un comedero para pájaros. Obtenga una guía de pájaros y lleven un registro de los pájaros que visiten el comedero.
- ▶ Empiecen una colección de piedras, conchas, hojas o insectos.
- ▶ Dibujen un pequeño cuadrado sobre la tierra. Haga que su hijo dibuje o escriba sobre lo que encuentre dentro del cuadrado. Luego, haga que su hijo registre periódicamente lo que vea que sea nuevo o diferente.

Investigue el área donde viven

- ▶ Ayude a su hijo a preparar una mochila de explorador. Incluya en ella artículos como una lupa, binoculares, bolsas plásticas y recipientes para recolectar objetos, guías de campo, cuaderno y lápiz, cámara fotográfica, botella de agua, refrigerio, crema protectora solar, repelente de insectos, curitas, manta/carpa para sentarse en el suelo o construir una fortaleza, y un teléfono celular.
- ▶ Paseen por su barrio. Visiten el parque. Programe suficiente tiempo para correr y explorar.
- ▶ Jueguen a la orilla de un arroyo. Jueguen con un trineo. Construyan castillos de arena.
- ▶ Hagan compras en el mercado de agricultores.
- ▶ Visiten un centro ecológico.
- ▶ Visiten fincas y huertos.

Introduzca la naturaleza en su hogar

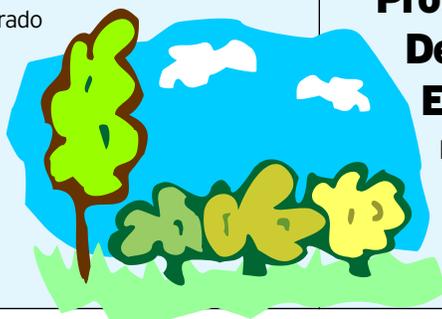
- ▶ Obtenga guías de naturaleza. Aprendan a identificar árboles, hojas, pájaros, flores silvestres y conchas.
- ▶ Canten canciones y elijan cuentos para su hijo que tratan sobre las plantas y los animales.
- ▶ Ayude a su hijo a ver cómo los alimentos van del jardín a la mesa.

Ofrézcase para trabajar como voluntario

- ▶ Preste su apoyo al establecimiento de entornos naturales, como la instalación de césped y rocas en el patio de recreo de su comunidad.
- ▶ Trabajen con grupos dedicados al embellecimiento de las comunidades y a la conservación o protección del medio ambiente natural.
- ▶ Afíliase a grupos dedicados al senderismo, a la observación de las aves o a la jardinería.
- ▶ Ayude al responsable del cuidado de su hijo a crear ambientes naturalistas al aire libre. Aliente al responsable para que programe tiempo no estructurado para que los niños jueguen al aire libre.

Proteja La Seguridad De Su Hijo Cuando Esté Al Aire Libre

Hay varias cosas que usted puede hacer para proteger la seguridad de su hijo cuando se encuentre al aire libre.



Vístalo de acuerdo con el clima

- ▶ Cuando hace calor, la ropa debería ser de colores claros, de peso liviano y absorbente.
- ▶ Cuando hace frío, su hijo debería ponerse ropa seca en capas. Cada 15 minutos, observe las orejas de su hijo, así como los dedos de sus manos y de sus pies, para asegurar que estén calientes y que sean del color correcto.
- ▶ Para las visitas al bosque, usen camisas de manga larga y pantalones metidos en los calcetines.
- ▶ Usen botas para jugar en riachuelos u otros cuerpos de agua.

Proteja a su hijo y a sí mismo del sol

- ▶ Jueguen en la sombra.
- ▶ Usen sombreros o gorras y ropa protectora cuando jueguen al aire libre entre las horas de 10:00 a.m. y 2:00 p.m.
- ▶ Usen bloqueador solar de SPF-15 o mayor para protegerse contra los rayos UVS y UVA. Aplique el bloqueador 30 minutos antes de exponerse al sol, y después cada dos horas mientras se encuentren bajo el sol. Consulte a su médico antes de aplicar bloqueador solar en un bebé menor de 6 meses.

Tomen bastante agua para evitar la deshidratación

Traten con respeto las plantas desconocidas y eviten las plantas tóxicas o venenosas. MedlinePlus tiene información disponible en línea sobre la hiedra venenosa, el roble venenoso y el zumaque venenoso, en www.nlm.nih.gov/medlineplus/poisonivyokandsumac.html.

Quédense en casa cuando el clima sea inhóspito

- ▶ Revise los niveles actuales del índice de calidad del aire con su emisora meteorológica.
- ▶ Jueguen dentro de la casa cuando la sensación térmica sea de 15 grados °F o menor, o cuando el índice de calor sea de 90 grados °F o mayor.

Lávense la piel expuesta cuando usted y su hijo entren a la casa.

Previengan o traten las picaduras de insectos

- ▶ Use camisas de manga larga cuando vayan al bosque o cuando se encuentren en zonas de maleza. Meta los pantalones dentro de los calcetines. Usen zapatos resistentes.

- ▶ Use repelente de insectos para repeler los insectos picadores como los mosquitos y las garrapatas. Aplíquelo principalmente a la ropa, usándolo con moderación en la piel expuesta. La Agencia de Protección del Medio Ambiente de los Estados Unidos tiene disponible información en línea sobre el uso del repelente de insectos DEET, en www.epa.gov/opp00001/factsheets/chemicals/deet.htm.
- ▶ Cada dos o tres horas, examínese a usted mismo, a su hijo, a otros miembros de la familia y a sus mascotas para determinar la presencia de garrapatas. El Departamento de Salud del estado de Illinois tiene disponible información en línea sobre la prevención y el control de las garrapatas comunes, en www.idph.state.il.us/envhealth/pccommticks.htm.

Proteja a su hijo de las personas extrañas

- ▶ Instruya a su hijo para que siempre salga con un amigo.
- ▶ Instrúyale para que se comunique con usted periódicamente, ya sea en persona o por teléfono celular.
- ▶ Practique el juego de "¿Qué harías si . . . ": "¿Qué harías si alguien te estuviera siguiendo? ¿. . . si te perdieras? . . . ¿si alguien te ofreciera un dulce?"
- ▶ Instruya a su hijo sobre las "casas seguras" (safe homes, en inglés) que operan en su comunidad donde puede ir si algo le ha infundido temor o inseguridad.

Para Más Información

El Departamento de Parques y Recreación de su comunidad tiene información sobre los parques locales, centros ecológicos, clases y campamentos de recreo.

La biblioteca de su comunidad ofrece una abundancia de materiales sobre cómo elegir libros sobre la naturaleza que sean de interés para su hijo y que fomenten la exploración al aire libre.

Audubon Society, www.audubon.org, tiene una sección educativa que ofrece ideas para actividades, manualidades y viajes para familias y maestros.

Children and Nature Network, www.childrenandnature.org, tiene recursos para

Los Niños Y La Naturaleza

padres, educadores y proveedores de servicios de cuidado de niños sobre cómo involucrar a los niños con la naturaleza.

National Association for the Education of Young Children, *Beyond the Journal*. January 2008. Teaching and Learning about the Natural World, <http://journal.naeyc.org/btj/200801/default.asp>, ofrece ideas, estrategias prácticas y recomendaciones de libros en lo relacionado con la necesidad de dar a los niños oportunidades de explorar, apreciar y valorar el mundo natural.

National Wildlife Federation, Green Hour®, www.greenhour.org, recomienda que los padres den a sus hijos una “Hora Verde” todos los días - una oportunidad para el juego no estructurado y para su interacción con el mundo natural. El sitio *web* de Green Hour® ofrece a los padres información, herramientas e inspiración para lograr que sus hijos salgan afuera para aprender, explorar y compartir.

No Child Left Inside Coalition, www.cbf.org/site/PageServer?pagename=act_sub_actioncenter_federal_NCLB, fomenta formas de alentar a los niños para que experimenten la naturaleza y aprendan sobre el medio ambiente. Apoya la aprobación de financiamiento del gobierno federal para actividades de aprendizaje al aire libre y educación ambiental de alta calidad.

The Daily Parent es preparado por NACCRA, la Asociación Nacional de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños, con financiamiento proporcionado por la Fundación Citi, New York, New York. © 2008 NACCRA. Se Reservan Todos Los Derechos. #548-1105



Citi Foundation

