



# JUNTOS EN LA NATURALEZA

*Caminos para lograr una Familia más Unida y Fuerte*

“Las familias estrechan sus lazos mientras juegan, hablan y aprenden en la naturaleza y experimentan las caminatas en la naturaleza como una oportunidad de crecer juntos. Cuando descubren un nuevo insecto o una flor silvestre, experimentan una sensación de asombro y se crean memorias compartidas a lo largo del camino.”

–Laurel Dodge, co-fundador del club de naturaleza para familias Nature Strollers



**Sara St. Antoine**  
Con Cheryl Charles y  
Richard Louv

Apoyado en parte por



Juntos en la Naturaleza

© 2013 Red de Niños & Naturaleza | [www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org)



# JUNTOS EN LA NATURALEZA

## Caminos para lograr una Familia más Unida y Fuerte

Para Debra Scott fue una revelación salir con su hija a excursiones semanales en compañía de otras familias para entrar en contacto con la naturaleza. “Observé que durante esos días mi hija dormía mejor y tenía más apetito. También noté que yo dormía mejor y que me subía el ánimo. Sobre todo durante los meses de invierno, después de pasar un rato agradable jugando al aire libre, los asuntos estresantes me parecían menos importantes.”

Como usted ya lo puede saber, establecer un estrecho vínculo con su hijo o hija desde la infancia hasta la adolescencia, es una de las cosas más importantes que usted puede hacer. El establecimiento temprano de lazos fuertes con padres, abuelos y otros cuidadores ayuda a los niños a sentir confianza y seguridad en sí mismos a lo largo de toda su vida.

Pero cultivar esos lazos requiere de ciertas condiciones que suelen escasear en el mundo de hoy: tiempo para bajar el ritmo, enfocarse y bloquear las distracciones de celulares y otros aparatos electrónicos, paciencia para escuchar y responder concienzudamente a los comentarios y necesidades del niño, así como la capacidad para controlar el estrés diario lo suficiente para disfrutar los momentos compartidos ya sean cortos o extensos.

Por todas estas razones, pasar tiempo en la naturaleza con sus hijos e hijas puede ser una manera ideal de cultivar esos lazos familiares, ya sea que usted se encuentre lidiando con un chiquillo inquieto o con un adolescente que resiste a participar. La naturaleza no tiene ni tonos de timbre ni plazos. Se puede acceder a ella sin gastar un solo centavo y hasta se puede salir al aire libre junto con otras familias para aumentar así la sociabilidad y la diversión. Como lo han descubierto padres como Debra Scott, salir al aire libre puede ayudarles tanto a usted como a su hijo o hija a sentirse mejor a la vez que ofrece un espacio común para descubrir y jugar juntos.



### ENTENDIENDO LA IMPORTANCIA DEL APEGO PADRE-HIJO Y DE LOS LAZOS FAMILIARES FUERTES

Los psicólogos infantiles y otros expertos en el desarrollo humano saben de la importancia de los lazos familiares fuertes. Estos lazos se inician en la infancia con lo que se conoce como “apego” –una poderosa relación que se forma entre el niño y sus cuidadores principales durante los primeros meses de su vida. El psiquiatra John Bowlby fue el primero en formular una teoría del apego hace más de cincuenta años, llamándola “una conexión psicológica duradera entre seres humanos.” Desde entonces, la investigación sustentada en el trabajo de Bowlby y su colega Mary Ainsworth (quien desarrolló los medios para evaluar la calidad del apego padre-hijo) ha confirmado que un apego seguro entre padre e hijo es fundamental para la capacidad y bienestar futuros del niño.

<sup>1</sup> Bowlby, John. *Attachment and Loss: Vol. I. Loss* (New York: Basic Books, 1969).



El psiquiatra John Bowlby, el “padre” de las teorías del apego, era también un naturalista dedicado. De hecho, su teoría es etológica, es decir que se trata de estudiar el comportamiento humano dentro de un marco ecosistémico. El consideraba el apego como un comportamiento adaptativo que contribuye a la supervivencia humana, en la misma medida en que otras especies presentan comportamientos adaptativos (como la migración o el cuidado de menores) que les ayudan a sobrevivir.

Según estudios recientes, alrededor de un 70% de los bebés en Estados Unidos desarrollan un apego seguro, aunque algunos dicen que esta proporción está disminuyendo. Se dice que el restante 30% presenta alguna forma de apego inseguro. Estos niños con apego inseguro tienen más riesgo de experimentar ansiedad, inseguridad, problemas de comportamiento y relaciones difíciles a lo largo de toda su vida. Por el contrario, un apego seguro contribuye al desarrollo de la confianza, empatía y auto-regulación (la habilidad de manejar emociones difíciles y de controlar impulsos) – cualidades importantes para desempeñarse en un mundo social. Además, estudios recientes sobre el desarrollo cerebral han demostrado una fuerte



conexión entre el apego seguro y unos cuantos procesos mentales – entre los que se encuentran el razonamiento verbal, la planeación, la memoria de trabajo y la solución de problemas – los cuales se clasifican bajo el término sombrilla de función ejecutiva.

¿Qué se requiere para proporcionarle a su hijo un apego seguro? Usted se sentirá aliviado al saber que se trata de un asunto relativamente sencillo. Calme al bebe cuando está llorando, aliméntelo si tiene hambre, mírelo a los ojos, sonríale y júéguele a las escondidas: “¿dónde está el bebe?”, háblele con cariño y de manera juguetona y por último, sepa cuándo darle al bebe un espacio en silencio cuando él o ella no quiera abrazos, cosquillas o comida. Estas respuestas se pueden resumir como sigue a continuación:

- **disponibilidad emocional** (estar presente emocionalmente para el niño);
- **compartir afectivamente** (responder juntos a cosas que atraen la mirada, a sonidos y a experiencias compartidas);
- **seguir al niño** (prestar atención a las señales que da el niño para saber lo que él o ella necesita).

A medida que el niño crece, los lazos familiares continúan jugando un papel clave en su desarrollo social y emocional. El hecho de que los padres y otros cuidadores que alientan al niño a compartir sus pensamientos y sentimientos, lo escuchan atentamente y respondan de manera apropiada a las necesidades del niño, le ayudará a ese niño a sentirse más confiado y seguro al llegar a la adolescencia y aún hasta ser un adulto joven. La teoría de Bowlby sostiene que los niños usan sus figuras de apego, típicamente los padres, como una “base segura.” De la misma forma que los alpinistas usan un campamento base como punto de seguridad en caso que surja algún problema, los niños usan a sus padres como un “campamento base” desde el cual exploran su entorno.



---

## FACTORES QUE AYUDAN O DIFICULTAN A LOS PADRES PARA CONSTRUIR UN APEGO SEGURO CON SU HIJO

Aun cuando cultivar un apego seguro no tiene mucha ciencia, proveer esta clase de atención no es siempre fácil. Los padres que no están bien informados, que se encuentran bajo estrés o abrumados por muchas responsabilidades, pueden no ser capaces de proveer el tipo de atención que los bebés y los niños pequeños requieren.

Para construir un apego seguro, una de las primeras cosas que todo padre necesita es conocer y entender los principios básicos del desarrollo infantil. Algunas veces los padres necesitan ayuda para saber lo que los bebés necesitan –por ejemplo, que los llantos de un bebé son una manera de comunicarse y que ignorarlos aumentará la inseguridad del bebé en vez de ayudarlo a crecer fuerte y resistente.

Además, todos los padres necesitan apoyo para cuidar bien de sus hijos. Este apoyo puede tomar la forma de apoyo instrumental, por ejemplo ayuda con el cuidado del niño y con el trabajo doméstico. Y también significa apoyo emocional — mentores para proporcionar orientación, otros padres para compadecerse y alentarse frente a los retos de ser padres y algunas veces profesionales que puedan asesorarlos en casos de depresión, ansiedad y demás dificultades que experimentan los nuevos padres.

Finalmente, mientras que los padres buscan desarrollar apegos seguros con sus hijos, frecuentemente necesitan dedicarle tiempo a examinar cómo fueron ellos cuidados durante su infancia. Según la investigación sobre el apego, cómo piensan los padres que fueron tratados, lo que se denomina “estado mental sobre el apego,” es tan importante como el cuidado real que recibieron.

## ESTABLECIENDO LAZOS FAMILIARES EN LA NATURALEZA

Entonces ¿qué tiene que ver el compartir la experiencia de la naturaleza con el apego padre-hijo? La investigación no se ha enfocado todavía específicamente en el vínculo entre la experiencia al aire libre en la naturaleza y la calidad del apego padre-hijo. Claro que tanto los padres como los otros cuidadores pueden ser sensibles y receptivos hacia los bebés y los niños pequeños al interior o al aire libre. Sin embargo, de muchas maneras el mundo natural parece invitar y facilitar las conexiones padre-hijo, así como las interacciones sensibles.



Por ejemplo, como muchas personas lo mencionan, hoy en día las casas están llenas de distracciones: los oficios domésticos suplicando que se hagan, sumado a televisores, computadoras y teléfonos invitando a los padres a realizar varias tareas en vez de enfocarse en su bebé. Desconectarse de los medios de comunicación y llevar al niño al jardín o a un área natural cercana puede eliminar dichas distracciones y les facilita a los padres el estar emocionalmente disponibles para el niño, uno de los factores más importantes para lograr el apego.



---

Además, pasar tiempo en la naturaleza crea oportunidades frecuentes para compartir afectivamente, en la medida en que usted y su niño exclaman juntos sobre las maravillas sencillas que ofrece la naturaleza—una flor violeta, una telaraña enorme, unas estrellas brillantes.

Debido a que el mundo de la naturaleza está lleno de atracciones, sonidos y olores que encienden la curiosidad del niño y lo invitan a explorar activamente, estar al aire libre puede facilitarle al padre seguir al niño. Cuando usted salga al aire libre, responda a las señales y a los intereses expresados por su hijo. Comparta con su niño el placer de los nuevos descubrimientos y experiencias. Hasta puede llegar a descubrir, como lo han hecho muchos padres antes de usted, que salir al aire libre es la mejor manera de tranquilizar a un niño cansado y malhumorado. El aire puro, una brisa suave, el calor del sol y la fragancia de las flores y el césped, pueden calmar tanto a un bebe inquieto como a un padre exhausto, dando lugar a uno de esos momentos especiales de conexión silenciosa.



### LA CONEXIÓN SALUD-NATURALEZA

El apego no es el único aspecto del desarrollo infantil que puede apoyarse pasando tiempo en la naturaleza. A lo largo de la última década, algunos investigadores han descubierto muchas conexiones fascinantes entre jugar en la naturaleza y el desarrollo cognitivo, físico y emocional del niño. Tiempo al aire libre —especialmente tiempo no estructurado en entornos muy naturales— puede reducir el estrés del niño, aumentar su curiosidad y creatividad, mejorar su coordinación física y reducir los síntomas asociados con el trastorno por déficit de atención (TDA) y otros males. Entre los resultados específicos de investigaciones recientes se encuentran los siguientes:

- los niños que pasan más tiempo al aire libre tienden a ser más activos y menos propensos a sufrir de sobrepeso;
- los niños de kinder que juegan regularmente en entornos naturales tienen mejores habilidades motoras —especialmente el equilibrio y la coordinación— comparados con aquellos que juegan en parques infantiles convencionales;
- los profesores observaron que los niños en edad escolar participan más en comportamientos y solución de problemas cooperativos cuando juegan en un lugar al aire libre, que cuando lo hacen en un jardín de juegos típico;
- los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) presentan un mejor desempeño en los exámenes después de una corta caminata en un parque o entorno natural, incluso pueden llegar a cerrar la brecha que los separa de sus pares que no sufren de TDAH;
- los jóvenes que participan regularmente en actividades al aire libre son menos propensos a necesitar gafas para ver de cerca que aquellos que no lo hacen.



---

## PARA EMPEZAR

Creemos que salir al aire libre con sus niños es una poderosa manera de apoyar su desarrollo y de cultivar los apegos seguros padre/madre-hijo/hija. Pero ¿es esto pedir demasiado? Muchos padres ya desearían pasar mucho más tiempo de calidad en familia y saben que es importante para la salud y el desarrollo de sus hijos. Pero su trabajo, los horarios de actividades de sus hijos y el poder seductivo de la tecnología (tanto para los niños como para los padres, quienes a menudo se encuentran en frente de sus respectivas pantallas en cuartos separados), hacen del tiempo en familia una visión escurridiza. Oír ahora que necesitan asegurarse de que sus niños tengan tiempo para jugar y explorar al aire libre –encima de todas las demandas de nuestro tiempo, puede sentirse, tal como una mamá recientemente lo manifestó, como “una cosa más que ‘debo hacer’ y sobre la cual termino sintiéndome estresada y culpable.”

Pero ¿y si esa “cosa más que ‘debo hacer’” puede ayudar a los padres a lograr el importante objetivo de aumentar el tiempo en familia y de construir vínculos más estrechos y fuertes con sus hijos? Y ¿qué sucedería si esa “cosa más que debo hacer” también puede aliviar algo del estrés que tanto los padres como los niños experimentan en sus muy a menudo apresuradas vidas? Creemos que el mundo natural no es otra carga sino un aliado para hacer que cada miembro de su familia se sienta mejor y más cerca entre sí.

Tomando en cuenta lo anterior, hemos enumerado a continuación algunas de nuestras actividades favoritas para todas las edades, con un énfasis especial en las actividades que son más conducentes para construir y mantener apegos seguros padre/madre-hijo/hija. Esperamos que usted utilice estas y otras ideas para descubrir el estímulo que su familia puede recibir de una dosis habitual de naturaleza. A lo largo del camino, tenga en mente los siguientes consejos:

- **Se trata de estar ahí y no de llegar allí.** Usted puede estar ansioso de explorar un camino largo, pero sus hijos pueden estar más contentos al encontrar en las primeras 400 yardas (365 metros), un lugar para quedarse y jugar. Sígales a ellos para que prolongue la felicidad.
- **La naturaleza está en todas partes.** Se puede obtener los beneficios del tiempo al aire libre tanto al sembrar semillas en una maceta en la escalera de entrada a su casa, o al dibujar un árbol de la calle, así como al aventurarse en una reserva natural.
- **Esté preparado.** Los exploradores tienen razón: para maximizar el disfrute de su tiempo al aire libre, lleve con usted refrigerios, agua, crema protectora para el sol y hasta una segunda muda en caso de que sus hijos se mojen o sientan frío.
- **Acoja los elementos climáticos.** ¿Quién dice que no se puede disfrutar de un tiempo maravilloso al aire libre un día lluvioso o frío? Vístase adecuadamente, tenga una pequeña aventura y le apostamos que todos ustedes estarán más calmados y contentos cuando regresen a su casa.
- **Muestre curiosidad.** Si usted ve plantas o animales o huecos o nidos que no puede identificar ¡no importa! Exprese su curiosidad y siga el asombro innato de sus hijos. Siempre podrá buscar junto con ellos de qué se trata, cuando llegue a casa.
- **Invite amigos.** Usted puede estrechar su vínculo familiar en compañía de otras familias; de hecho, ¡usted puede divertirse aún más!
- **Invente historias.** Al final del día invite a sus hijos a hablar sobre su momento favorito durante el tiempo que pasaron al aire libre. Vuelva a visitar los lugares en los que estuvieron y vuelva a contar historias de lo que hicieron. Al hacerlo usted estará desarrollando la historia compartida de su familia y apoyando las maravillosas conexiones que han construido juntos al aire libre disfrutando de la naturaleza.



“Al seguir la receta de experimentar juntos más naturaleza, las familias descubrirán una situación en la que todos salen ganando, pues tanto niños como adultos se benefician como individuos mientras fortalecen los tan importantes lazos familiares que todos los niños (y adultos) necesitan.”

—Martha Farrell Erickson, psicóloga del desarrollo y directora (emérita) fundadora del Consorcio del Niño, la Juventud y la Familia de la Universidad de Minnesota y co-animadora del programa radial Mom Enough™ sobre las habilidades necesarias para criar

## BEBÉS

**El Sendero de las Maravillas.** Deambule al aire libre cargando su hijo en un porta-bebé o en sus brazos. Prométase que va a dejar el teléfono celular en su bolsillo y apague el timbre de manera que pueda estar más presente para su bebé. Dirija su mirada alrededor para ver el cielo y los árboles. Señale los colores, dígame hola a las ardillas y a otras criaturas. Escuche los pájaros y la brisa. Haga sonidos de asombro: joh!, jah!

**Chicos apacibles.** ¿Es su bebé inquieto? Sáquelo afuera. Siéntese en un columpio o meza al bebé y disfrute de la luz difusa debajo de un árbol. Haga una caminata bajo la luz de la luna. Se puede sorprender de ¡qué tan buen calmante puede ser la naturaleza!

**El Toque Mágico.** Ayude a su bebé a tocar las maravillosas piezas de la naturaleza. ¿Cómo se siente la corteza de un árbol? ¿El césped? ¿El musgo? ¿Las piedrecillas redondas? ¿El agua del estanque? Compartan juntos estos descubrimientos. Si su bebé encuentra algo que le gusta mucho sentir, déjelo que se entretenga por tanto tiempo como el que su atención lo haga permanecer allí.

**Guardería Natural.** La próxima vez que el clima sea agradable salga durante toda la mañana o la tarde.



Extienda una cobija grande debajo de un árbol. Lleve libros, refrigerios y un par de juguetes blandos. Deje a su bebé subirse y gatear sobre usted. Observe los pájaros y las sombras de las hojas en el suelo. Abrácese con su bebe para tomar una pequeña siesta. Respire profundamente.

### Bebés Caminadores

**Chiquitines Acuáticos.** Visite un charco, un riachuelo, una laguna o una playa e invite a los pequeños a tirar piedritas al agua. A ellos les fascinará recolectar piedras de diferentes tamaños y oír los ruidos de plink y plonk que hacen al caer al agua. Trate de tirar una manotada entera para oír una sinfonía de piedras. Quédese cerca y oigan juntos. ¡No se sorprenda si su pequeño es capaz de quedarse por largo tiempo realizando esta actividad! Sea paciente y disfruten juntos del momento.

**Museo Didáctico de la Naturaleza.** A los niños pequeños les fascina recolectar objetos en la naturaleza. Si su hijo encuentra un tesoro especial, agáchese y dedíquele un momento a responder y hablar del mismo. Usted puede hasta llegar a instalar una mesa en su casa para desplegar bellotas, hojas, conchas, plumas, piedras, vainas de semillas y otras maravillas de la naturaleza provenientes de su vecindario o de otro lugar.



---

**Ensúcieles las Manos.** ¿Acaba su hijo de descubrir un gran charco de barro o un tramo irresistible de arena? Si es posible, ¡échense a la tierra y pónganse a excavar! Puede sacar algunas herramientas tales como palas, baldes, ollas y cucharas. O simplemente use sus manos, sabiendo que siempre puede lavarse más tarde. Sugíerale a su niño que haga tortas de arena y galletas de barro y hágale saber qué tan “deliciosas” son. Forme una casa y deje que su niño le ayude a construirla y a decorarla.

**Retozos Familiares.** A menudo los bebés caminadores están dispuestos a aventurarse en la naturaleza si tienen la seguridad de un padre o un abuelo cerca. Tome de las manos a los pequeños mientras trepan sobre troncos caídos, o vadean un arroyo poco profundo o persiguen la brisa. Ácelos al caminar a través del césped alto o de la nieve profunda. Acuéllense juntos para observar los conejos, las lombrices u otras formas de vida silvestre. Acuéstense uno al lado del otro para contar las nubes y las estrellas.

### NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

**Buenas Manos para con las Plantas.** Pregúnteles a sus hijos si les gustaría sembrar en macetas o hasta todo un jardín. Invítelos a seleccionar las plantas y los colores. Pueden hasta seleccionar un tema, tal como un jardín de mariposas (diseñado para atraer mariposas) o un jardín de salsas (completo con tomates, tomatillos, cebollas, chiles y cilantro). Pasen ratos juntos planeando y sembrando el jardín, cuidándolo y disfrutando lo que produce.



**Sendas Felices.** Los niños de edad escolar son estupendos caminantes, especialmente si se enfocan en jugar y disfrutar la caminata en vez de cubrir muchas millas. Empiece por hacer uso de su librería local así como fuentes en Internet para encontrar lugares llamativos para explorar. Una vez esté en el sitio siga a sus hijos lo más que pueda. Tal vez quieran coger un palo y transformarlo en una espada o en una varita mágica. Tal vez quieran subirse a un árbol. Tal vez quieran construir un dique atravesando un pequeño riachuelo. Usted puede respetar sus impulsos aunque los supervise. A medida que usted y sus hijos desarrollen confianza para estar al aire libre, permítales mayor libertad para deambular lejos de usted hasta el punto en que usted lo considere adecuado. Un aspecto importante del apego padre-hijo es el de proveer una base segura a partir de la cual su hijo empiece a desarrollar su independencia.

**Arquitectos Verdes.** La próxima vez que se encuentre pasando el rato cerca de un riachuelo o aún bajo un árbol en la ciudad, considere preguntar si alguien quiere construir casas de hadas o de duendes. Use palos, piedras, hojas, césped y otros materiales naturales para construir sus estructuras y decorarlas con piedritas, palitos, flores y más. Esta actividad puede volverse algo compartido haciendo que todos en la familia construyan un cuarto diferente o aun una cabaña separada en el mismo mini-caserío.

**Carreras de Palitos.** Divertirse juntos es una maravillosa forma de fortalecer los lazos familiares, de manera que introduzca a sus hijos a la sencilla diversión de las carreras de palitos. Empiece por visitar un río o un riachuelo con un puente peatonal que lo atraviese. Haga que todos escojan un palito, llévelos al lado del



---

puente río arriba y deje caer los palos en el agua después de contar hasta tres. Corran hacia el lado del puente río abajo y observen de quién es el palo que emerge primero. Tal como tirar piedras para los bebés caminadores, esta es una actividad en la cual se puede pasar un largo rato, pues se consume mucho tiempo mientras los niños seleccionan sus palos, proponen estrategias para que sean más rápidos y los alientan para que ganen. Prepárese para prolongar el juego... ¡y disfrutarlo mucho!

**Aves Noctámbulas.** Ir a acampar de noche es una manera de estrechar los lazos familiares. Pero aun sacar los niños afuera en la oscuridad puede ser una forma estimulante de compartir. Salga al jardín, a un matorral cercano o aun a las calles del vecindario. A los niños les encanta llevar linternas para iluminar el camino y ayudarse a detectar la presencia de animales. Después de un rato, escoja un lugar para acomodarse con las luces apagadas y acérquense el uno al otro. Observen las estrellas y oigan los ruidos nocturnos alrededor suyo. El mundo nocturno tiene una manera especial de acercar a las personas.

**Construyendo Fortalezas.** Ayude a sus hijos a recoger ramas, lonas, sogas y otros materiales para que hagan sus propios escondites en la naturaleza. Tal vez quieran construir una plataforma en un árbol, un observatorio de aves oculto en el bosque, o una fortaleza secreta al lado de un arroyo cercano. Por su parte, proporcióneles el nivel de ayuda que usted considere necesario para construir sus estructuras.

## ADOLESCENTES

**Excursiones al mundo natural.** Explore nuevas actividades con sus adolescentes, siguiendo sus intereses. Considere entre otras, la observación de aves, montar en kayak o en canoa o caminar juntos. ¿Sus hijos expresan intereses diversos? Considere la posibilidad de que solo un padre y un hijo salgan juntos y así, fomente nuevas líneas de conexión y comunicación, incluyendo el dulce silencio compartido que puede ser un componente importante del apego padre-hijo.

**Dé una Mano.** Un proyecto de servicio relacionado con la naturaleza es una estupenda manera de apoyar a su comunidad y a la vez de estrechar los vínculos familiares. Se puede hacer algo tan sencillo como recoger la basura en su vecindario o en una de sus áreas naturales favoritas (todo lo que se requiere son guantes y una bolsa para la basura). O puede unirse a un grupo que trabaje en un proyecto más grande tal como sembrar árboles, crear un jardín urbano, limpiar plantas invasivas o construir casas para los pájaros silvestres.



**Mochileros.** No hay nada como una excursión con un morral al hombro para ofrecerles a los padres y a sus hijos nuevas maneras de conectarse y al adolescente un reto saludable para la mente y el cuerpo. Si usted es nuevo en el asunto de viajar con mochila, usted y su adolescente pueden querer dedicar un tiempo extra seleccionando un buen destino y una buena ruta. Hasta puede considerar unir fuerzas con una o más familias o con una organización como el Sierra Club que organiza viajes familiares, para asegurarse de que su primer viaje se lleve a cabo con el menor número de tropiezos posible. Por otro lado, jaun las tiendas de campaña mojadas y fuegos que no prenden pueden contribuir a estrechar los lazos familiares!



**Salir al Aire Libre con Dispositivos.** Si sus adolescentes se enloquecen con los dispositivos electrónicos, tenga en cuenta maneras para hacer que esos aparatos hagan parte de sus exploraciones en la naturaleza. Por ejemplo, ¿les interesaría a sus adolescentes crear un álbum fotográfico de la naturaleza? Tal vez puedan subir sus fotos a Facebook o crear un blog que documente algunas de las cosas que su familia hace en la naturaleza. Permita a sus adolescentes convertirse en autores y co-directores de su experiencia al aire libre. ¿Quién sabe? Pueden hasta inspirar a otros adolescentes para que se unan a las salidas.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ***Cada vez que trato de llevar a mis hijos a una caminata, refunfuñan. ¿Los debo obligar a salir?***

Aun los niños que les encanta pasar tiempo al aire libre pueden quejarse ocasionalmente sobre el tema. Trate de enfatizarles el juego y la aventura en vez de la caminata (Por ej. “¿Quién quiere salir a divertirse cerca de un arroyo? ¿Quién está listo para hacer locuras afuera?) En vez de presentar la idea como si fuera una tarea, transmítales su propio entusiasmo, lo que generalmente es contagioso. Y si sus niños de verdad necesitan de otro tipo de día también respéteselos. La naturaleza es como la buena comida –su trabajo es proveerles con buenas opciones, no forzarlos a aceptarlas.

### ***Yo vivo en la ciudad. ¿Cómo puedo pasar tiempo de calidad con mis hijos en la naturaleza y hacerlo con regularidad?***

Aun en las áreas urbanas hay innumerables oportunidades para jugar en la naturaleza. Visite un parque de juegos y explore las márgenes silvestres en vez de las estructuras cuidadosamente mantenidas. Busque un jardín comunitario o un lote desocupado en el cual pueda cavar. Investigue un poco y puede encontrar maravillosos espacios verdes a corta distancia, ya sea caminando o en bus.

### ***Creo que mi familia ya ha visitado todos los lugares verdes en nuestra área. ¿Ahora qué?***

¡Vuelva a ir! Uno de los mejores aspectos de pasar tiempo en la naturaleza es entrar en sintonía con las formas en que un lugar cambia dependiendo de la hora del día, el clima, la estación o sólo a partir de su propia suerte. Usted puede crear incentivos para hacer múltiples visitas. Por ejemplo, haga que sus niños lleven un diario donde escriban con regularidad sobre el mismo lugar. O haga que le pongan su propio nombre a un árbol y después vuelva a visitarlo. O esconda un “tesoro” y vuelva para ver si alguien lo ha encontrado.

### ***Me encanta la idea de llevar a mis hijos a caminatas en la naturaleza, pero estoy un poco miedoso. ¿Qué hago si algo sale mal y me encuentro atascado por allá yo solo?***

Considere la posibilidad de unirse a un club de naturaleza para familias, un grupo de familias que organizan juntas y con regularidad salidas al aire libre, ¡o cree uno usted mismo! Usted se sentirá más seguro y tanto a usted como a sus hijos probablemente les encantará la oportunidad de vincularse con otros pares así como entre sí. (Para más información sobre los clubes de naturaleza para familias, vea la sección de Recursos.)

### ***Yo soy abuelo / abuela. ¿Puede el tiempo en la naturaleza ayudarme a construir un buen vínculo o apego con mi nieto?***

Sin duda alguna. En muchas familias los abuelos son figuras de apego muy importantes para los niños y le suman al desarrollo infantil una sensación de seguridad y confianza. De manera que los abuelos cosecharán los mismos beneficios que un padre al salir al aire libre con los niños a su cuidado. Además, vale la pena señalar que muchos adultos dicen que el tiempo que disfrutaron al aire libre con sus abuelos y parientes mayores durante su infancia, fueron los que contribuyeron fundamentalmente a su conexión con la naturaleza para toda su vida.



---

## RECURSOS

### Lecturas Preparatorias

Lea reportes a profundidad sobre los beneficios de conectar a los niños con la naturaleza en el libro de Richard Louv titulado *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder* (Algonquin Books, 2005). Para mayor información sobre los beneficios de la naturaleza para los adultos y sus familias, lea el libro de Richard Louv, *The Nature Principle* (Algonquin Books, 2011).

Lea más acerca de las últimas investigaciones sobre las conexiones entre el tiempo que un niño pasa en la naturaleza y la salud infantil en la bibliografía anotada de C&NN, “Health Benefits to Children from Contact with The Outdoors & Nature,” (Beneficios para la Salud de los Niños del Contacto con el Aire Libre & la Naturaleza), disponible en <http://www.childrenandnature.org/research/>.

Encuentre recursos para los pediatras sobre los beneficios para los niños del tiempo que pasan en la naturaleza en “Grow Outside” (Crecza al Aire Libre) en <http://www.childrenandnature.org/pediatricians/>.

Para entender con mayor profundidad el apego, lea *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love*, by Robert Karen (Oxford University Press, 1998).

Aprenda más sobre el apego padre-hijo y sobre otros temas relacionados con el desarrollo infantil en los programas semanales sobre la crianza, que presentan la Dra. Marti Erickson y su hija Erin, así como en los recursos impresos disponibles sin costo alguno en [www.MomEnough.com](http://www.MomEnough.com).

## ACTIVIDADES

Obtenga más información sobre los clubes de naturaleza para familias incluyendo una lista de grupos existentes alrededor del mundo y una caja de herramientas para empezar su propio club en <http://www.childrenandnature.org/movement/naturalfamilies/clubs>.

Obtenga más ideas sobre cómo pasar tiempo en la naturaleza con su familia y localizar naturaleza maravillosa cerca a usted, visitando Nature Rocks (Piedras de la Naturaleza) en <http://www.childrenandnature.org/movement/naturerocks/>.

Encuentre actividades e historias que son ideales para pasar tiempo en familia en la naturaleza en “Where Nature Meets Story” (Donde la Naturaleza se encuentra con los Cuentos) en <http://www.childrenandnature.org/naturestory/>.



---

## CRÉDITOS

Esta guía fue escrita primordialmente por Sara St. Antoine con contribuciones adicionales de Cheryl Charles, Ph.D, y Richard Louv. Partes de esta guía fueron adaptadas y expandidas del documento “Shared Nature Experience as a Pathway to Strong Family Bonds” (La experiencia compartida en la naturaleza como un camino hacia el logro de lazos familiares fuertes) por Martha Farrell Erickson, Ph.D. (C&NN Leadership Writing Series Vol. 1, No. 1) con permiso de la autora.

### Sobre la Red de Niños & Naturaleza

La misión de la Red de Niños & Naturaleza (C&NN por su sigla en inglés) es construir un movimiento mundial para reconectar a los niños con la naturaleza –para su salud y bienestar así como para la salud de la Tierra. La C&NN construye conciencia, provee acceso a recursos de punta, apoya a las personas de base con herramientas y estrategias, desarrolla publicaciones y materiales educativos, sintetiza las mejores investigaciones disponibles y promueve la colaboración para restaurar los lazos rotos entre los niños y la naturaleza. C&NN es una organización 501c3 sin ánimo de lucro.

La Red de Niños & Naturaleza reconoce y agradece la financiación de la Fundación Frederick H. Leonhardt y The Walt Disney Company, la cual apoyó el desarrollo de esta publicación.

#### Board of Directors:

Howard Frumkin, MD, DrPH, Chair  
Martha Farrell Erickson, PhD, Past Chair  
Fran P. Mainella, Vice Chair and Treasurer  
Betsy Townsend, Secretary  
Brother Yusuf Burgess, Member at Large  
Krista Bustamante, Member at Large  
Mohammed Lawal, Member at Large  
Ray Rivera, Member at Large  
Keith Wheeler, Member at Large

#### Executive Director

Sarah Milligan-Toffler  
sarah@childrenandnature.org  
Children & Nature Network  
808 14th Avenue SE, Minneapolis, MN 55414

