



Abril 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: [Family Matters Newsletter - Extension \(colostate.edu\)](http://FamilyMattersNewsletter-Extension.colostate.edu)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [Extension - Providing trust-ed, practical education to help you solve problems, develop skills and build a better future. \(colostate.edu\)](http://Extension-Providingtrust-ed,practicaleducationtohelpyousolveproblems,developskillsandbuildabetterfuture.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Salir al aire libre puede ayudar a mejorar la salud y a sentirse bien

Por Calandra Lindstadt, Especialista en Salud Rural, región Occidental

Tanto los niños como los adultos pueden beneficiarse de pasar tiempo al aire libre, en la naturaleza. En promedio, los norteamericanos pasan alrededor de un 90% de su día en el interior. Algunos estudios estiman que pasamos en promedio más de 10 horas por día viendo pantallas.



Beneficios potenciales de salud de pasar tiempo en el exterior:

- Reduce el riesgo de obesidad, asma, y estrés en los niños
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, obesidad, diabetes, y estrés en los adultos

“En cada paseo por la naturaleza, uno recibe más de lo que busca.” John Muir

El trastorno por déficit de naturaleza es un concepto presentado por Richard Louv para describir la importancia de conectarse con la naturaleza para lograr una buena salud humana. Su libro [“Los últimos niños en el bosque”](#) llama la atención del valor de exponer a los niños a la naturaleza. Ofrece ideas prácticas para lograr que las familias vayan al exterior. Hay un movimiento desarrollándose llamado “No dejemos un niño adentro” entre los padres que valoran el acto de llevar a los niños afuera más seguido.



Afortunadamente, resulta que la prescripción para la deficiencia de Vitamina N (naturaleza) no es inalcanzable. Tan solo 20 minutos diarios (alrededor de 2 horas por semana) pueden marcar la diferencia. Los investigadores han encontrado que cuando nos conectamos con la naturaleza, esto puede promover un bienestar holístico. Además, incrementa nuestra apreciación por la naturaleza.

Consejos para el éxito:

- **Programa regularmente tiempo para estar afuera:** Fije un tiempo específico cada día o semana para pasarlo afuera. Ya sea ir por una caminata en el parque, hacer jardinería o simplemente salir a sentarse en un ambiente natural, vayan afuera.
- **Practiquen conciencia por la naturaleza:** Tomen su tiempo para conectar sus cinco sentidos mientras estén afuera. Observen las vistas, sonidos, olores, texturas y sabores en su ambiente natural.
- **Explore espacios locales verdes:** Tomen ventaja de los parques cercanos, senderos y caminos verdes para hacer una actividad al aire libre para relajarse.
- **Envuelva a toda la familia:** Haga de las actividades al aire libre una aventura para toda la familia. Planee salidas a la naturaleza, días de campo o viajes para acampar juntos.
- **Limite el tiempo frente a las pantallas:** Anime el juego y exploración al aire libre. Ayude a los niños a desarrollar una conexión más profunda con la naturaleza.



Hablemos

Explíqueles a los niños que estar afuera por lo menos 20 minutos diarios los puede ayudar a estar más saludables y a sentir menos estrés. Dígales que usted quiere tratar de experimentar por las siguientes dos semanas. Que usted quiere que ellos vayan afuera con usted para disfrutar de la naturaleza por unos 20 minutos al día por 2 semanas. Al final de las dos semanas, tengan una discusión en familia para platicar sobre el experimento. ¿Ellos se sienten mejor, más saludables, etc.?

Cuando esté afuera con los niños:

- **Enfóquese en la diversión, no en la competencia:** Enfaticé la importancia de la diversión, en tratar de hacer lo mejor y en ser activo por lo divertido del movimiento.
- **Ayude a los niños a conectar sus sentidos mientras pasan tiempo en la naturaleza:** Anímelos a escuchar los cantos de los pájaros o a sentir la textura de la corteza de los árboles. Pídales que noten el olor de las flores y que observe los colores y los diseños que ellos ven en las plantas y en las rocas.
- **Introduzca los principios de “Sin dejar huella”:** Recuérdeles guardar su basura, quedarse en los senderos designados, y a respetar la vida salvaje. Sea un ejemplo positivo y anime a los niños a tomar un papel activo en la conservación, como por ejemplo recoger basura en el parque de su colonia.



Actividad para la salud

Cacería de objetos naturales:

- Tomen una caminata en un parque cercano o reserva natural con su familia.
- Haga una lista de cosas a encontrar en la naturaleza, como por ejemplo diferentes tipos de hojas, rocas, flores o huellas de animales.
- Anime a los niños a explorar y a observar sus alrededores mientras buscan las cosas en la lista.
- Esta es una excelente oportunidad para hablar sobre cómo disfrutar de la naturaleza “sin dejar huellas”. Enfaticé la importancia por preocuparse por los alrededores naturales no dejando basura o destruyendo la naturaleza.
- Después de la cacería, discutan sus descubrimientos y compartan sus experiencias sobre su aventura al aire libre.

NATURE WALK SCAVENGER HUNT



Si usted está leyendo este folleto en su versión impresa, la información en español acerca del libro *Last Child in the Woods* puede ser encontrada siguiendo este código QR

