

LOS BENEFICIOS DE JUGAR EN LA NATURALEZA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE JUGAR EN LA NATURALEZA?

Jugar en la naturaleza ofrece oportunidades accesibles para una amplia variedad de habilidades. Las investigaciones muestran que jugar en espacios verdes beneficia a muchos aspectos del bienestar. Los niños que juegan en marcos naturales juegan de maneras más diversas y creativas



El bienestar social: Jugar en la naturaleza con los demás mejora las relaciones sociales, promueve la confianza en sí mismo y mejora el lenguaje y las habilidades de colaboración. ¡Hacer estas conexiones puede ayudar a crear futuros administradores del medio ambiente!



El bienestar físico: Jugar en las rocas y en los troncos desarrolla la destreza de la motricidad gruesa mientras los niños practican brincando y mantener el equilibrio. La actividad física aumenta cuando una variedad de opciones para jugar en la naturaleza están disponibles. Respirar aire fresco fortalece el sistema inmunológico y la vista mejora al enfocar en objetos lejanos.

¿QUÉ ES UN PAISAJE LÚDICO EN LA NATURALEZA?

Un **paisaje lúdico en la naturaleza** (o parque infantil natural) recalca características naturales para el juego como las rocas, los troncos, las plantas, los árboles, o los cambios de elevación. ¡No hay columpios, toboganes, u otro equipo tradicional de un parque infantil aquí! En su lugar, los paisajes lúdicos en la naturaleza ofrecen variedad sin fin y oportunidades para la exploración multisensorial.

Muchas veces jugar en la naturaleza incluye **partes sueltas**—materiales que no siempre tienen un propósito establecido—como las piedras, hojas, semillas, o ramas. Hay opciones innumerables para lo que las partes pueden representar o cómo podrían ser usadas. Las partes sueltas animan a los niños a usar su imaginación, jugar de manera más creativa y experimentar con causa y efecto.



El bienestar mental: Jugar en espacios verdes podría bajar las hormonas del estrés y el ritmo cardíaco y proporciona un efecto relajante general. También se ha demostrado que mejora la concentración, mejora el autocontrol y disminuye la ansiedad.



El bienestar cognitivo: Pasar tiempo en la naturaleza es esencial para el aprendizaje profundo y el conocimiento a través de la experiencia sensorial. Jugar en la naturaleza anima a la investigación dirigida por el/la niño/a y el uso creativo de las partes sueltas. Esto estimula la imaginación y la destreza de resolver problemas y puede mejorar el rendimiento académico.

¿DÓNDE MÁS PUEDES ENCONTRAR EL JUEGO EN LA NATURALEZA?

El juego en la naturaleza está tan cerca como su patio trasero, jardín, patio de la escuela o parque de su barrio. Puede buscar bichos y pájaros, mantener su equilibrio en las raíces de un árbol, saltar en una pila de hojas, construir un fuerte, experimentar con agua de lluvia, esculpir con la nieve ¡y mucho más! **¿Qué descubrirás?**

