

Guía para Padres

¿Es bueno pasar tiempo en la naturaleza!

Los beneficios de que tu hijo se divierta al aire libre y disfrute de la naturaleza son muchos. Investigaciones han demostrado que los niños que pasan tiempo en la naturaleza:

- 🌲 Desarrollan mejor su creatividad y su imaginación
- 🌲 Son generalmente más saludables
- 🌲 Tienen niveles de estrés más bajos
- 🌲 Tienen un alto sentido del respeto, hacia sí mismos y hacia los demás
- 🌲 Aprecian más el medio ambiente

El Proceso Natural del Descubrimiento

¿Cómo puedes conectar a tus hijos con la naturaleza? Considera esto: Si permites que tus hijos descubran la naturaleza por sí mismos, es probable que los impacte por el resto de sus vidas.

Usa este sitio como una guía para descubrir la naturaleza.

Visita **¿A dónde Ir?** para localizar bosques, parques y otros espacios al aire libre que tu familia puede disfrutar; luego deja que tus hijos planeen **¿Qué Hacer?** mientras todos se alistan para una gran aventura en la naturaleza!

Después de salir, tómate un momento para considerar que hay **Más por Explorar** la próxima vez.

Más Ideas & Consejos

Algunos consejos útiles para disfrutar al máximo tu encuentro con la naturaleza:

Si tu o tus hijos no tienen mucha experiencia con la naturaleza, no hay por qué temer. Tómatelo con calma; empieza por visitar el parque o el bosque más cercano o incluso, tu propio jardín.

Consigue una guía de campo básica para aprender con tus hijos sobre la naturaleza. Estas guías son una gran fuente de información sobre un área específica, así como sobre los tipos de plantas y animales que se encuentran allí.

Dale a tus hijos tiempo y espacio para jugar libremente. Uno de los muchos regalos de la naturaleza es su habilidad para facilitar los juegos espontáneos, lo que es muy valioso para el desarrollo cognitivo de tus hijos.

Ayuda a tus hijos a experimentar la naturaleza a su modo. Está bien que los guíes un poco – levantando una piedra o señalando los diferentes tipos de aves. Solo asegúrate de dejarle suficiente espacio a la imaginación de tus hijos.

Usa tu imaginación para inspirar la de ellos. Usa elementos que les sean familiares para relacionarlos con el mundo de la naturaleza. Por ejemplo, pregunta cómo un personaje de un videojuego o una película puede relacionarse con la naturaleza, después muéstrale a tus hijos como ellos forma parte del mundo natural.