

# NECESITO NATURALEZA

## La importancia de jugar fuera

### Buenas Ideas

- ✓ Intenta sacar a tus hijos al aire libre por al menos 15 minutos todos los días.
- ✓ Lleva frecuentemente a tus hijos a la plaza a jugar con otros niños.
- ✓ Caminen en vez de tomar la micro o el auto.
- ✓ Cambien un paseo al mall por un picnic en la plaza.
- ✓ Aprovechen los parques, plazas y cerros de la ciudad.
- ✓ Cultiven una pequeña huerta en tu casa o departamento.



### Trastorno por Déficit de Naturaleza

En el 2005 Richard Louv propuso el término “trastorno por déficit de naturaleza” para describir el fenómeno de cómo los niños estaban cada vez menos expuestos a la naturaleza y los efectos negativos que esto tenía para su desarrollo y para nuestra sociedad. Aunque no es un diagnóstico médico, se sabe que tiene **consecuencias físicas, psicológicas y cognitivas**.

**Jugar al aire libre** tiene muchos beneficios para la salud y para el bienestar general de los niños (¡Y adultos también!). Sabemos que **ayuda al sistema inmune, promueve el que hagan ejercicio, la creatividad, la exploración, el aprendizaje y la socialización**.

Tenemos que hacer pequeños cambios todos los días para que nuestros hijos pasen más tiempo en contacto con la naturaleza. *Ps. Macarena Pi Davanzo.*