Un Boletín de la Colaboración de Educación para Padres en Oregon:

Padres Juntos

VOLUMEN 7, EDICIÓN 6

June 2021

Disfrutando del aire libre

Estudios recientes han demostrado el beneficio de pasar tiempo al aire libre, tanto para niños como para adultos. De hecho, la mayoría de los estudios coinciden en que los niños que juegan al aire libre son más inteligentes, más felices, más atentos y menos ansiosos que los niños que pasan más tiempo en el interior. Si bien no está claro exactamente cómo ocurren las mejoras en el funcionamiento cognitivo y el estado de ánimo, hay algunas cosas que sabemos sobre por qué la naturaleza es buena para los niños:

Tiempo en la naturaleza:

- genera confianza
- promueve la creatividad y la imaginación
- enseña responsabilidad
- proporciona una estimulación diferente
- hace que los niños se muevan
- hace que la mente piense
- reduce el estrés y la fatiga

Por lo tanto, si bien el tiempo frente a la pantalla puede ser la opción más fácil, es muy importante reservar tiempo para jugar al aire libre. Siga leyendo para conocer algunas ideas geniales para actividades divertidas y estimulantes que usted y sus hijos pueden hacer al aire libre y en la naturaleza.

1. Utilice la tecnología a su favor

Lleva contigo una cámara o un teléfono. Cree diarios de vídeo o fotografías de sus aventuras en la naturaleza. ¡Utilice los dispositivos a su favor para concentrarse en el mundo que lo rodea! Descarga aplicaciones que te ayuden a identificar plantas, pájaros o insectos y aprende sus nombres mientras exploras.

2. Configurar búsquedas del tesoro

Haga una lista breve y simple de cosas para que sus hijos busquen afuera, como "huellas de animales", "un objeto brillante" o "algo en lo que pueda contener líquido". La satisfacción de encontrar los objetos lo convierte en una actividad muy divertida para ellos, y los mantendrá afuera en busca del siguiente elemento de su artículo.

3. Identifica cosas

Consulte un libro con imágenes sobre pájaros, insectos, hojas, árboles o flores en su área / región, y busque en el exterior elementos específicos del libro para identificarlos. ¡Emparejar hojas con imágenes y nombres tiene el mismo atractivo de "búsqueda del tesoro" y será gratificante y divertido para sus hijos e incluso para usted mismo!

4. Usa herramientas para descubrir

Los regalos como una caja de insectos, una lupa o una pala promoverán formas de explorar el aire libre con una nueva herramienta divertida que se siente adulta y empoderadora. ¡También puedes usar artículos reciclados!

Oregon State University

5. Iniciar una colección

Puede encontrar pequeñas partes de la naturaleza como rocas, nueces, vainas de semillas o conchas en casi todas partes. Comenzar una colección agrega un elemento de diversión, dando a los niños motivación para buscar y, por lo tanto, pasar tiempo al aire libre. Tenga en cuenta que muchos parques estatales tienen reglas que no le permiten llevar nada a casa. Hable con su hijo sobre por qué es importante dejar la naturaleza como la encuentra. Es mejor comenzar una colección de naturaleza a partir de artículos en su propio jardín o vecindario.

6. Vaya a recoger frutas o verduras

Llegar a casa con una canasta de comida que usted y sus hijos han ayudado a recolectar es gratificante y puede ayudarlos a apreciar su comida y de dónde proviene. Explore los mercados de agricultores locales y hable sobre el importante trabajo que hacen los agricultores para cultivar los alimentos que comemos. Pruebe nuevos tipos de frutas y verduras que encuentre cultivadas localmente. El sitio web foodhero.org puede mostrarle cómo preparar muchas frutas y verduras diferentes.

7. Plantar un jardín

Cultive semillas al aire libre o en interiores. Hacer un seguimiento del progreso de su propio jardín y ver el producto final de una semilla que plantó su hijo promueve la responsabilidad y puede proporcionar un profundo sentido de logro.

8. Haz proyectos de arte

Para el niño que prefiere sentarse adentro con algunas artes y manualidades, pídale que use objetos de la naturaleza para su arte. Recoger flores para presionarlas sobre el papel, usar jugo de bayas como pintura o recolectar piñas y rocas para decorar son formas de infundir la naturaleza en actividades que ya disfrutan.

9. Construye algo

También puede invertir el proceso y hacer arte con sus hijos que apoyará y nutrirá el mundo natural: haga un comedero para pájaros o jardineras. Los niños seguirán regresando para ver cómo un objeto que crearon proporciona a otros seres vivos.

10. ¡Haz una caminata!

Caminar por un sendero hacia una cascada o una vista impresionante también les da a los niños una sensación de logro, recompensándolos por sus esfuerzos físicos durante la caminata. Esto también se aplica a los paseos en bicicleta. ¡No olvide traer bocadillos, agua y tomar descansos cortos para mantener su energía!

El Rinconcito de los Libritos

Run Wild
by David Covell

Maravillas de la naturaleza
by Alejandro Algarra

Outside Your Window
by Nicola Davis

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

Referencias

Explore the Great Outdoors with Your Child
https://www.naeyc.org/our-work/families/explore-great-outdoors
Why Kids Need to Spend Time in Nature
https://childmind.org/article/why-kids-need-to-spend-time-in-nature/
10 Ideas to Get You and Your Child Exploring Outdoors
https://www.naeyc.org/our-work/families/ideas-exploring-outdoors
Ideas for Getting Your Kids into Nature
https://childmind.org/article/ideas-for-getting-your-kids-into-natur/

TALK, READ, SING, PLAY, EVERYDAY!
FIRST 5 Siskiyou
CHILDREN & FAMILIES COMMISSION

First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222
www.first5siskiyou.org
www.facebook.com/First5Siskiyou
allaboutthekids@first5siskiyou.org

OREGON PARENTING EDUCATION COLLABORATIVE