

TIEMPO AL AIRE LIBRE Y EN LA NATURALEZA

Las investigaciones demuestran que el tiempo al aire libre y la exposición al mundo natural tienen grandes beneficios para el desarrollo infantil.

El uso consciente de las pantallas no se limita a lo que se ve en ellas. También significa estar atento a la manera en que el tiempo frente a las pantallas interfiere con otras actividades e intereses. El tiempo en la naturaleza es multisensorial, autodirigido, no comercial, holístico y se ha demostrado que mejora la salud y el bienestar de las personas de todas las edades.



Beneficios cognitivos (cerebro)^{4,5,6,7}

- Mejora el aprovechamiento académico.
- Mejora la concentración y la atención.
- Mejora la creatividad y la imaginación.
- Mejora la capacidad para resolver problemas.



Beneficios socioemocionales^{1,2,4,5,6,7}

- Aumenta la empatía.
- Reduce los niveles de estrés.
- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce la agresión.
- Aumenta el control de los impulsos.



Beneficios físicos^{2,3,5,8}

- Aumenta los niveles de actividad y acondicionamiento físico.
- Reduce el riesgo de miopía.
- Aumenta los niveles de vitamina D.
- Mejora el sueño.

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!

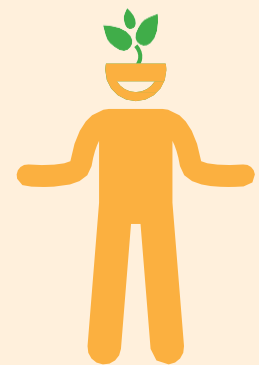


¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



Las experiencias al aire libre proporcionan...

- ✧ Descansos saludables de los entornos y hábitos de pantalla.
- ✧ Remedios para algunos de los efectos negativos del uso de las pantallas.
- ✧ Actividades accesibles y de calidad en las que no se usan pantallas ni se depende de ellas.
- ✧ Oportunidades de juego multisensoriales, no comerciales y autodirigidas.



TIEMPO AL AIRE LIBRE Y EN LA NATURALEZA

¡Uno de los mejores antídotos contra el tiempo frente a la pantalla es el tiempo al aire libre!

Hay un sinfín de actividades para hacer al aire libre, ya sea en lo más profundo del bosque o en una acera de la ciudad.

Explorar la naturaleza y utilizar los sentidos

Encontrar diferentes tipos de árboles, flores y hojas

Recoger y comparar semillas

Recoger flores para prensarlas

Ir a la caza de insectos

Escuchar y nombrar sonidos de la naturaleza

Oler flores, hojas, corteza y tierra

Comparar las texturas de hojas, hierba, corteza, flores, etc.

Coleccionar diferentes tonos de verde y marrón

Buscar plantas que crezcan en lugares sorprendentes (como en las grietas de la acera)



Sacar al exterior las actividades de interior

Crear con plastilina

Rompecabezas

Jugar un juego

Leer un libro

Dibujar, bosquejar o pintar

Cantar

Soñar despierto

Hacer un picnic

Contar historias

Organizar juegos

Planificar visitas

Dormir la siesta

Actividades físicas

Balancearse sobre un tronco

Jugar al escondite

Ir de excursión

Correr a través de un aspersor

Columpiarse

Montar bicicleta o patinete

Rodar colina abajo

Trepar un árbol

Saltar cuerda

Nadar

Lanzar y recibir

Organizar carrera o carrera de obstáculos

Construir un fuerte

Yoga



Lecturas recomendadas

1000 Hours Outside: Activities to Match Green Time with Screen Time por Ginny Yurich.

The Big Book of Nature Activities por Jacob Rodenburg.

Nature Play Workshop for Families: A Guide to 40+ Outdoor Learning Experiences for All Seasons por Monica Wiedel-Lubinski.



Recursos adicionales

Comunicarse con un centro de la naturaleza local.

Comunicarse con el departamento de parques y recreación de su estado.