

# IMPORTANCIA DE LA NATURALEZA Y EL AIRE LIBRE PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS EN SU PROCESO DE DESARROLLO

La naturalización de los niños durante su etapa educativa estimula las diferentes estrategias de aprendizaje y contribuye a su sano desarrollo emocional, social, afectivo, cognitivo y motor. Es importante resaltar que los niños durante sus primeros 6 años de vida reciben información constante y directa del entorno en el cual se desenvuelven y todos los factores que se relacionan entre sí, influyen en el comportamiento y generan un impacto en ellos. Es por esta razón que, el desarrollarse, relacionarse y aprender en medio de un ambiente natural y verde contribuye positivamente en el desarrollo psicológico y la promoción de estados de ánimo estables, entre los principales beneficios se encuentran:

- 6 **Apoya la creatividad y resolución de problemas:** De acuerdo a Kallert (2005), jugar y aprender por medio de la naturaleza permite desarrollar capacidades de creatividad, estrategias para resolver problemas y fortalece el proceso intelectual.
- 6 **Mejora la capacidad cognitiva:** Estudios realizados por el Instituto de Salud global de Barcelona hallaron que la exposición a zonas verdes y naturales, a largo plazo, se relacionan con un mayor volumen de materia blanca y gris en partes del cerebro que se asocian con procesos cognitivos superiores.
- 6 **Aumenta rendimiento académico:** Alumnos que se encuentran en aulas con aire libre y con educación basada en la naturaleza, muestran mejoras significativas en artes, lenguaje y ciencias, lo cual los lleva a tener mayor habilidad para adquirir conocimientos en estas áreas. (American Institutes for Research, 2005).
- 6 **Fortalece la nutrición y hábitos de vida saludables:** Esto se debe a que tienen la posibilidad de relacionar el cultivo y cuidado de los alimentos cosechados con los beneficios que esto trae para la salud. (Bell and Dymment, 2008)
- 6 **Reduce síntomas de Déficit Atencional:** Esta reducción se ve relacionada con la capacidad que logran adquirir los niños frente al control de sí mismos, sus impulsos y seguir reglas establecidas. (Kuo and Taylor, 2004)

El jardín y el colegio son los dos espacios en donde los niños y niñas pasan mayor parte de su tiempo a lo largo de su infancia, es por esto que desenvolverse y establecer vínculos de aprendizaje al aire libre permite que se fomente en ellos dos habilidades básicas necesarias para relacionarse correctamente con otros.

## Otros beneficios que se relacionan con el contacto de los niños con la naturaleza están:

- Fortalece el **proceso de visión**
- Mejora las **relaciones sociales**
- Aumenta y **fortalece** la actividad física
- Capacidad de vivir el día a día, eliminando **anticipación frente a las situaciones**
- El **control** de impulsos
- **Fortalecimiento** del autoestima
- Reducción de **malestar psicológico**.

La exposición temprana a espacios que involucren naturaleza conduce a cambios positivos significativos sobre la función cognitiva de los niños, tales como memoria de trabajo y procesos atencionales, estos **generan consecuencias que ofrecen una restauración psicológica** y mayor capacidad de creatividad, asumir riesgos entre otros. Es por esto que el Jardín infantil Hansel y Gretel **cuenta con una amplia zona verde en sus instalaciones, la cual le brinda a los niños dicho contacto** con la naturaleza con el fin de promover en ellos beneficios psicológicos que **fomente un desarrollo adecuado física, social, afectiva y psicológicamente**.