

# Educación en verde

Ideas para acercar a niños  
y niñas a la naturaleza



21

Heike Freire

Colección Familia y Educación

# Educación en verde

Ideas para acercar a niños  
y niñas a la naturaleza





# Educación en verde

Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza



## **Colección Familia y Educación**

Directora de la colección: Rosa Guitart

Serie Familia / Comunidad educativa

© Heike Freire

© de esta edición: Editorial GRAÓ de IRIF, S.L.

C/ Hurtado, 29. 08022 Barcelona

[www.grao.com](http://www.grao.com)

1.<sup>a</sup> edición: julio 2011

ISBN: 978-84-9980-690-7

D.L.: B-25.616-2011

Diseño: Aguiló Gràfic

Impresión: Litogama

Impreso en España

Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de ésta por cualquier medio, tanto si es eléctrico como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*. Si necesita fotocopiar o escanear fragmentos de esta obra, dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

Heike Freire

# **EducAR en verde**

**Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza**



Colección Familia y Educación | 21

*Para Tristán y Lala*

# Indice

---

## **Introducción: Los colores de la educación**

### **1. Una cultura de espaldas a la naturaleza**

Progreso y sociedad: la vida en la cápsula tecnológica

- Biofobia y biofilia
- La necesidad de un cambio profundo

Una infancia entre paredes y tecnología

El déficit de naturaleza: ¿hipótesis o realidad?

Consecuencias de la falta de contacto con el mundo natural

- Espontaneidad y alegría
- Ritmos alterados
- Sensibilidad limitada

Salud física y mental

El olvido de una cultura

### **2. El verde en la salud física y emocional de los niños**

Cómo cura la naturaleza

- Mejor que las pastillas

Naturaleza y desarrollo infantil

- Las edades de la infancia
- Volar como los pájaros
- Exploradores, cazadores y políticos
- Desarrollo sensorial, motor, afectivo e intelectual
- Creatividad, autonomía y sentido del yo

El juego espontáneo en la naturaleza

- Una actividad muy seria
- Lenta desaparición
- El papel del adulto
- ¿Juguetes convencionales o naturales?
- Repensar los espacios de juego

### **3. Para recuperar el contacto**

Superar miedos y dudas

- Una sociedad con aversión al riesgo
- Atender a las sensaciones, expresar la emoción
- Crecer en la confianza
- Conectar con nuestro instinto natural
- Cambiar el concepto de seguridad

Traer la naturaleza a casa

- Los elementos
- Plantas y animales de compañía
- «Yo me aburro»

La naturaleza en la escuela

- Un cambio de enfoque en la educación ambiental
- Escuelas llenas de vida
- Espacios abiertos de aprendizaje
- Los bosques, los mejores maestros

La naturaleza en la ciudad

- La degradación de los espacios urbanos
- Ciudades salvajes

#### **4. Descubrir y explorar el entorno natural**

Salir al campo: un hábito saludable

- La naturaleza desnuda
- ¿Son los niños peligrosos para la Tierra?

El bosque de los cuentos

La vida en el mundo rural

- Instinto y empatía animal

Actividades educativas para realizar en familia

- Construir cabañas
- Criar renacuajos
- Observar insectos y pequeños animales
- Recoger setas
- Explorar un río, nadar, navegar
- Ir de pesca
- Arte en la naturaleza
- Fuegos y hogueras
- Cocina natural

- Contar cuentos
- Bici en familia
- Una colección de hojas
- Buscar refugios de animales
- Observar a los pájaros
- Encontrar nidos abandonados
- Recoger minerales y/o estudiar fósiles
- Y puedes proponer más...

## **5. Volver a la Tierra: las enseñanzas de la madre**

Conocer y respetar la vida

El misterio de la muerte

- Los caracoles también mueren

Alimentos para el alma

- La vida secreta de los niños
- Maravillarse y tener un lugar
- Apoyar el desarrollo espiritual de los niños

Ecología medioambiental y ecología humana

## **Para saber más**

Sitios web

Revistas

Bibliografía

# Introducción

---

## Los colores de la educación

*Hubo árboles antes que hubiera libros [...] Y tal vez llegue la humanidad a un grado de cultura tal que no necesite ya de libros, pero siempre necesitará de árboles, y entonces abonará los árboles con libros.*

Miguel de Unamuno

En su conocido libro *Por tu propio bien*,<sup>1</sup> la psicoanalista suiza Alice Miller (2009) utiliza el término «pedagogía negra» para referirse a un tipo de educación que utiliza el autoritarismo y la violencia para conseguir obediencia. Miller compara este enfoque educativo, basado en una serie de valores, principios y técnicas, con la «pedagogía blanca» que, con idénticos objetivos, utiliza métodos más «suaves», como la retirada del amor y diversas formas de manipulación. Ambas pedagogías tienen en común una visión moralista y negativa de la naturaleza humana; pretenden erradicar el ser espontáneo del niño y muestran una absoluta falta de respeto hacia sus necesidades, emociones y deseos. Entienden la educación como una forma de adiestramiento, dirigida por metas externas al propio individuo y carecen de comprensión y empatía hacia los procesos del desarrollo infantil.

Por otro lado, algunos autores<sup>2</sup> han hecho referencia a una «pedagogía roja», entendida como un proyecto crítico y emancipatorio comprometido con la liberación de las minorías, que fomenta no sólo la adquisición de conocimientos sino, especialmente, la reflexión y la acción sobre la situación social y política que configura sus identidades.

La presente obra pretende ser una modesta contribución a lo que podría denominarse «pedagogía verde»: una filosofía educativa que entronca con la tradición humanista en ciencias sociales, y entiende metafóricamente al ser humano como una semilla o una planta que posee en su interior todo lo necesario para desarrollarse. Al igual que en la agricultura ecológica, la tarea educativa no requiere el uso de procedimientos violentos, como herbicidas, pesticidas o grandes podas, para «corregir» el crecimiento u obtener el

máximo rendimiento. Consiste más bien en un proceso orgánico de acompañamiento y coaprendizaje a través del cual el adulto cultiva también su propio interior, animado por valores de igualdad en dignidad y respeto, y la convicción de que la infancia tiene tanto que aportarnos como nosotras a ella. Como un buen jardinero, no tiene una idea fija sobre lo que quiere que llegue a ser el niño; simplemente observa su crecimiento y va ayudándole a descubrir, poco a poco, quién es, sus dones y cualidades, las cosas que le gustan, sus intereses, sus debilidades. También respeta y confía en los ritmos naturales de su desarrollo, en su capacidad natural de aprendizaje.

Atenta a la naturaleza del niño y a la naturaleza que es el niño, la educación verde tiene en cuenta su necesidad de contacto con el mundo físico no humano para crecer saludablemente en todas sus dimensiones: corporal, emocional, social, intelectual y, también, espiritual. Mientras el enfoque convencional se centra, principalmente, en los aspectos cognitivos del ser humano, la orientación verde, también denominada *ecopedagogía*,<sup>3</sup> cultiva especialmente otras capacidades humanas como la intuición, las emociones y la sensibilidad, a través de vivencias y experiencias concretas que se dirigen a la totalidad de la persona. Estimula un profundo sentido de conexión con la vida, con uno mismo y con los demás, fomentando la capacidad de empatía y la responsabilidad.

La pedagogía verde utiliza el paisaje como medio para acercarse y comprender el mundo, y promueve una actitud positiva, no culpabilizadora, de la ecología, que favorece el desarrollo de una auténtica conciencia medioambiental. La Tierra, y todo lo que comprende (atmósfera, biosfera, océanos...), es nuestro espacio de vida, de cobijo y cuidado, no un simple almacén de provisiones o una materia inerte sobre la que actuar, mediante la ciencia y la tecnología. Siguiendo la conocida hipótesis Gaia,<sup>4</sup> la sentimos como un organismo vivo, un ser autorregulado, en continua evolución, para preservar las condiciones de la vida, del que los humanos formamos parte. Es una unidad, una comunidad en la que todo está relacionado con todo, donde ningún ser vivo se encuentra aislado y todos dependemos unos de otros.

El contacto con la naturaleza es la base del amor por la Tierra, una actitud vital para generar y transmitir conocimientos que nos ayuden a llevar vidas sostenibles, asegurando así nuestra supervivencia en el planeta.

---

1. A. MILLER (2009), *Por tu propio bien*, Barcelona, Tusquets.

2. P. MCLAREN y J.L. KINCHELOE (2008), *Pedagogía crítica*, Barcelona, Graó.

3. A. FERNÁNDEZ HERRERÍA, *Carta de la ecopedagogía*, Granada, Universidad de Granada. [En prensa]

4. J. LOVELOCK (1985), *Gaia, una nueva visión de la vida sobre la Tierra*, Barcelona, Ediciones Orbis.

1.

---

## Una cultura de espaldas a la naturaleza

### *Nos preguntamos...*

- *¿Hay una forma «natural» de educar a los niños?*
- *¿Hasta qué punto el ser humano necesita a la naturaleza?*
- *¿En qué consiste la biofobia? ¿Y la biofilia?*
- *¿Tienen los niños de hoy suficiente contacto con la Tierra y el medio ambiente?*
- *¿Puede hablarse de déficit de naturaleza?*
- *¿Cuáles son sus consecuencias?*

### *Hablaremos de...*

- *Educar respetando la naturaleza y acompañando los procesos internos de desarrollo.*
- *Dos actitudes opuestas hacia la vida en nuestro planeta: la biofobia y la biofilia.*
- *La necesidad de un cambio en nuestra conciencia y nuestra relación con la Tierra.*
- *La situación de «arresto domiciliario» en la que viven los niños de hoy.*
- *El déficit de naturaleza y sus consecuencias.*

# Progreso y sociedad: la vida en la cápsula tecnológica

Ya desde los griegos, la visión occidental del mundo se funda históricamente sobre la oposición hombre/animal, naturaleza/cultura y civilización/selvajismo. Sabemos muy bien que somos animales, de la clase de los mamíferos, del orden de los primates, de la familia de los homínidos, de la especie *homo sapiens*. Sin embargo, al definirnos como seres humanos, rechazamos nuestra animalidad, para elevarnos desde sus «bajos instintos», hasta las altas cumbres de una condición ideal, prácticamente sobrenatural. Si bien es cierto que, como señalan los antropólogos, «la naturaleza del hombre es su cultura», hemos construido la nuestra de espaldas a nuestro propio origen y esencia, apartándonos de la vida biológica que somos y a la que pertenecemos; nos hemos forjado un destino que nos coloca por encima de las otras especies, como si fuésemos los señores de la creación. Edificamos ciudades de piedra y acero, fabricamos máquinas con las que podemos volar, viajar a grandes velocidades, incluso a través del espacio... Gracias a lo que llamamos «progreso», nos hemos propuesto escapar a las penalidades de la vida, dominar, conquistar y explotar la naturaleza, en lugar de «someternos» a ella... y lo hemos conseguido.<sup>5</sup> Inmersos en una relación de poder con la Tierra (y, en consecuencia, con nosotros mismos) la hemos desposeído de todo cuanto pudiera atribuirle un alma, una sensibilidad, una conciencia, para convertirla en un mero objeto (incluso nuestro cuerpo no es «lo que somos», sino algo que «tenemos»), un instrumento, una materia inerte sobre la que actuar sin demasiados escrúpulos.

*Cuanto más nos alejamos, física y emocionalmente, de nuestra conexión con el resto de seres y elementos que pueblan la Tierra, más dificultades tenemos para relacionarnos con ellos*

Aunque nos sentimos atraídos por la belleza de lo salvaje, a menudo lo relacionamos con ideas de desorden y caos, un universo misterioso y amenazante del que debemos protegernos «civilizándolo», o levantando muros para apartarnos de él. Construimos hábitats artificiales, cubrimos la tierra con espesas masas de cemento, colocamos árboles y plantas en macetas, como meros adornos, edificamos casas «asépticas», llevamos estilos de vida basados en el confort y un concepto de higiene entendido, erróneamente, como ausencia de vida.<sup>6</sup> Cerrados sobre sí mismos, nuestros hogares se han convertido en auténticos búnkeres, cápsulas tecnológicas que nos separan del entorno; refugios donde nos sentimos seguros, pero que también nos limitan y atosigan.

Cuanto más nos alejamos, física y emocionalmente, de nuestra conexión con el resto de seres y elementos que pueblan la Tierra, más dificultades tenemos para relacionarnos con ellos y más nos encerramos en nuestra burbuja. Como resultado, nuestra cultura tiende a volverse agorafóbica: hemos desarrollado un intenso temor a los espacios amplios y abiertos que nos esforzamos por acotar, vallar, rayar y limitar de mil maneras.

Como en *Bóvedas de acero*, la famosa novela de Isaac Asimov, vamos camino de convertirnos en una sociedad que vive hacinada en gigantescas urbes, incapaz de salir al exterior y a la que la sola visión del cielo abierto produce vértigo.

Atrapados en un mundo industrial y urbano, necesitamos toda la fuerza y la ayuda que podamos encontrar para superar nuestra alienación del universo transhumano del cual dependemos en cada aliento que respiramos.

## **Biofobia y biofilia**

«La naturaleza y yo somos dos», dijo una vez el escritor y cineasta Woody Allen, conocido por su tendencia a evitar todo contacto con el mundo rural, la flora y la fauna. No suele salir al campo «porque allí hay muchas cosas vivas», y la naturaleza «salvaje» que encuentra más confortable son las calles de su querida Nueva York. Este tipo de aversión hacia la vida no humana es lo que David Orr,<sup>7</sup> profesor de estudios ambientales, ha denominado «biofobia», una «dolencia» muy corriente entre las personas que han crecido en grandes aglomeraciones urbanas, con la televisión, los juegos de ordenador, los centros comerciales y plantas exclusivamente decorativas. Los biofóbicos prefieren la tecnología y las construcciones y artefactos humanos, suelen tener alergia a todo lo que sea natural (que perciben como sucio, amenazador y lleno de peligros),<sup>8</sup> y si salen al campo lo hacen provistos de innumerables *gadgets*. Según Orr, se trata de un lento cambio en las percepciones y actitudes de los occidentales que ya se aceleró en la Edad Media. Este trastorno se caracteriza por una suerte de «analfabetismo ecológico», formado por las siguientes creencias:

- El mundo natural es exclusivamente material e inerte (muerto) y no precisa respeto alguno.
- Los seres humanos somos superiores a los animales y debemos distanciarnos de ellos.
- La naturaleza es un objeto inanimado, una especie de gran almacén de provisiones con el que relacionarnos de manera objetiva: pesando, midiendo, calculando.
- El ser humano debe transformar la naturaleza en algo útil para sí mismo, por ejemplo, en riqueza.

En el otro extremo del continuo está la noción de «biofilia» que E.O. Wilson<sup>9</sup> define como «la necesidad de acercarse a otras formas de vida». Algunos años antes, Erich Fromm hablaba del «amor apasionado por la vida y todo lo que está vivo».<sup>10</sup> Ambos están de acuerdo en que se trata de una cualidad innata de nuestra especie, un signo de salud mental y física. También coinciden en señalar que esta actitud puede asegurar nuestra supervivencia en el planeta.

La hipótesis de la biofilia sugiere que el cerebro de los humanos está programado para relacionarse con otros seres vivos. Como resultado del contacto con las demás especies, animales o vegetales, pueden producirse cambios importantes en su estructura, que traducen mejoras en el conocimiento, la salud y el bienestar de las personas. La biofilia es una atracción congénita por la vida, un interés, impreso en nuestras células, por

la naturaleza en todas sus manifestaciones; una tendencia innata a asignar valor e importancia al mundo natural que puede ser modelada por la cultura, llegando incluso a invertir completamente su sentido (biofobia). Gracias a ella, desarrollamos atención y empatía hacia los seres no humanos, y es una importante fuerza en defensa de la biodiversidad amenazada del planeta.

*La hipótesis de la biofilia sugiere que el cerebro de los humanos está programado para relacionarse con otros seres vivos*

La forma de vida de los pueblos indígenas muestra que es posible habitar la Tierra en un estado de respetuoso «da-y-toma» con la flora y la fauna, los ríos y las colinas, el cielo y el suelo, de los cuales dependemos para el sustento físico y el conocimiento práctico. Con la naturaleza podemos establecer relaciones armoniosas de equilibrio, en lugar de dominación u oposición, que conducen a alterarla y destruirla. El folclore, los cuentos y la espiritualidad de estas sociedades ilustran ampliamente cómo la biofilia puede ser respaldada y fortalecida por la cultura.<sup>11</sup>

## **La necesidad de un cambio profundo**

Para la corriente de la ecopsicología, uno de cuyos principales teóricos es el profesor Theodore Roszak,<sup>12</sup> está claro que los movimientos ecologistas no conseguirán salvar el planeta desde posiciones puramente intelectuales, sin un profundo cambio en el corazón y la mente de las personas. Sólo una gran revolución de las conciencias evitará que, al ritmo de destrucción que llevamos, pronto desaparezcan todos los bosques. Los ecopsicólogos están convencidos de que la clave se encuentra precisamente en lo más hondo de la psique humana, en su núcleo emocionalmente vinculado a la tierra. Al obligarnos a asumir que nuestro planeta es una cosa muerta y servil, sin sentimiento, ni memoria, ni intención propia, los mecanismos de la civilización urbana industrial terminan ocultando este estrecho lazo. Una represión que produce el llamado «inconsciente ecológico», individual y colectivo, y es la responsable de todos los males medioambientales que sufrimos en la actualidad. Según Roszak «si conseguimos que nuestra conciencia y nuestro ser se expandan hasta incluir al mundo natural, el comportamiento que conduce a la destrucción del medio será experimentado como autodestrucción».

*Los movimientos ecologistas no conseguirán salvar el planeta desde posiciones puramente intelectuales, sin un profundo cambio en el corazón y la mente de las personas*

Para volver a despertar este sentido innato de reciprocidad con la naturaleza, es necesario cambiar los sistemas sociales y culturales actuales, creando nuevas cosmogonías, nuevas visiones del origen, el sentido del mundo y el lugar que en él ocupamos los seres humanos.

A nivel individual, la ecoterapia puede sanar la alienación entre la persona y el medio

natural, causa de numerosos trastornos y enfermedades. Pero es en la infancia, y su sentido mágico del mundo, donde puede desarrollarse una auténtica conciencia ecológica, basada en la fuerza emocional que nos vincula con la vida. De ahí la importancia de la educación y la crianza.

## Una infancia entre paredes y tecnología

Es un hecho: los niños de hoy disponen de menos tiempo para jugar al aire libre que los de hace tres décadas. Habitantes de zonas urbanas, o suburbanas, perfectamente cuadrículadas y asfaltadas, viven en espacios cerrados con luz artificial, rodeados de pantallas, juguetes de plástico e ingenios electrónicos. Sobrecargados por los deberes y las actividades extraescolares, se desplazan en automóvil y reparten su tiempo libre entre la consola y el centro comercial.

En la familia, la escuela o las diversiones, sus vidas están cada vez más organizadas y controladas por los adultos; incluso carecen de espacios propios donde encontrarse, de forma espontánea, con sus iguales. Según una encuesta reciente, realizada en Inglaterra,<sup>13</sup> desde los años setenta la distancia de juego autónomo a casa, es decir, lo lejos de casa que los niños pueden salir a jugar solos, ha disminuido el 90%, y el tiempo libre se ha reducido unas 15 horas semanales; sólo el 29% disfrutaban actualmente de momentos de juego y aventura al aire libre (comparado con un 70% hace 20 años) y al 51% de los que tienen entre 7 y 12 años no se les permite subir a un árbol sin supervisión adulta. En nuestro país, únicamente el 30% de los escolares, de entre 8 y 12 años, van solos al colegio.

Hasta principios de los ochenta, en los pueblos y ciudades de España y otras partes de Europa, jugar significaba «jugar fuera» y los niños disfrutaban de suficiente libertad y de un territorio relativamente amplio, para moverse por sí mismos y encontrarse con otros. Hoy en día, el sentido de esta palabra, tan importante para la infancia, está cambiando rápidamente: cuando la pronunciamos, tendemos a imaginar un niño solo, sentado en una habitación, frente a una pantalla. Los españoles de entre 4 y 12 años, pasan unas 990 horas anuales de media frente al televisor, el ordenador o los juegos electrónicos; más tiempo que en la escuela (960 horas).<sup>14</sup> En una entrevista reciente, Carl Honoré ironizaba sobre esta situación: «los jóvenes de hoy tienen 400 amigos en Facebook, pero ni uno solo para bajar a jugar al parque».<sup>15</sup>

*«Los jóvenes de hoy tienen 400 amigos en Facebook, pero ni uno solo para bajar a jugar al parque» (Carl Honoré)*

La falta de contacto directo con personas, animales, plantas y minerales, se suple con una oferta creciente de realidad virtual, por parte de un mercado que emula a la

naturaleza. Facebook, por ejemplo, propo ne un servicio para cuidar de una granja virtual y otras redes sociales invitan a encargarse de acuarios, perros y gatos digitales.<sup>16</sup> Hoy en día, la mayoría de los niños son ávidos consumidores, especialmente de tecnología, y conocen decenas de marcas comerciales.

Un estudio realizado en el año 2002, por el Departamento de Zoología de la Universidad de Cambridge,<sup>17</sup> muestra que los alumnos de primaria son capaces de nombrar muchos más personajes de la serie Pokémon que especies animales y vegetales de su entorno local; y cuando llegan a secundaria citan menos del 50% de las más comunes: «Existe evidencia de que la pérdida de saber sobre el mundo natural favorece un aislamiento creciente. Las personas cuidan aquello que conocen», concluyen los investigadores.

El resultado es que nuestros hijos dejan de ser protagonistas de sus vidas, para convertirse en espectadores, y vivirlas de segunda mano, como señalaba en 2010 Claire Warden, consultora de educación:<sup>18</sup>

*En lugar de subir a una montaña, ven cómo otra persona lo hace, a través de una pantalla. Ya no preparan colonia con pétalos de rosas, como hacíamos cuando yo era niña; ahora la venden en las tiendas, en botellas de plástico.*

La naturaleza se ha convertido en un bien de consumo, es más una abstracción, incluso una atracción turística (hermosas imágenes de lugares exóticos y lejanos), que una realidad. Posee un lado idílico con el que soñamos, que compramos en los folletos de viajes, y otro amenazador del que nos protegemos con un sinfín de utensilios para salir al campo o a la montaña. En cualquiera de los dos casos, nos relacionamos con ella de una forma complicada y distante que transmitimos a los niños, en casa y en la escuela. Y, muchas veces, éstos acaban por encontrarla aburrida porque allí no hay enchufes donde recargar las baterías de sus Nintendo. La sencillez del mundo natural, que se nos ofrece humilde y gratuitamente, resulta pobre para nuestra sociedad de la opulencia.

La mayoría de los jóvenes actuales, menores de 25 años (algunos de los cuales ya son padres o pronto lo serán), apenas han tenido experiencias en el campo; tal vez incluso nunca han jugado a construir cabañas en los árboles, ni a hacer colonia con pétalos de rosas. Y si son capaces de distinguir entre una encina y un roble, les ha faltado algo más profundo: la conexión con el origen de la vida, con la energía de la que procedemos y que nos constituye. ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de toda una generación que ha perdido el contacto con la Tierra? ¿Es posible recuperar el tiempo perdido? «Algunos están descubriendo la naturaleza precisamente gracias a sus hijos», asegura de nuevo Claire Warden: «Han visto en ellos esa necesidad y, al tratar de satisfacerla, se están ayudando a sí mismos».

Una de las principales razones que suelen mencionarse para explicar la radical disminución de las actividades al aire libre, en la ciudad y en el campo, es el problema de la seguridad: tráfico peligroso, riesgos de caídas y accidentes, inseguridad ciudadana, miedo a los extraños. Sin embargo, la evidencia indica que el número de secuestros de niños ha permanecido idéntico en las últimas dos décadas; la ratio de crímenes infantiles

ha disminuido hasta niveles más bajos que en 1975, y los atropellos se han reducido considerablemente. Claro que una parte de estos logros se han conseguido a costa de limitar la libertad de movimiento de los pequeños.

¿Cómo hemos llegado a la creencia afianzada de que estar «dentro» es más seguro que salir «fuera»? Pensamos, por ejemplo, que los automóviles son más peligrosos cuando somos peatones que al desplazarnos con ellos; no obstante, los accidentes de tráfico en carretera (y las lesiones que producen) son, desde hace años, la primera causa de muerte infantil (entre 0 y 14 años) en España y Europa.<sup>19</sup> Sostenemos que si los niños se exponen al frío van a contraer una enfermedad respiratoria, sin embargo los investigadores aseguran que éstas se hallan más relacionadas, por ejemplo, con el aire contaminado de las habitaciones cerradas (entre otras cosas, por las sustancias tóxicas que desprenden los materiales de construcción), los ácaros del polvo, o la bacterias que transitan en los circuitos de calefacción.

En materia de accidentes (caídas, cortes, quemaduras, envenenamiento, asfixia), la inmensa mayoría se producen en los domicilios, especialmente en las cocinas, escaleras, baños y piscinas.<sup>20</sup> Una investigación de la Real Sociedad para la Prevención de Accidentes inglesa encontró, por ejemplo, que se caen más niños y niñas de las camas nido o de las literas que de los árboles. Es muy probable que esto se deba no a la mayor seguridad de los últimos (aunque tal vez se podría postular) sino, simplemente, a que los pequeños frecuentan más las primeras. Pero, ¿y si tuviesen más oportunidades de trepar a los árboles?, ¿se caerían menos de las literas? Parece un acertijo, pero es una pregunta realmente seria. Sin embargo, creo sinceramente que la respuesta es positiva: como veremos más adelante, la naturaleza ofrece amplias posibilidades de desarrollo de la motricidad, que redundan en todas las áreas de la vida.

*Nuestro país se ha convertido en el cuarto de la Unión Europea con mayor número de niños con problemas de sobrepeso*

Entonces, ¿será cierto que «estarse quietecito en casa» es la mejor manera de evitar accidentes?, o como lo expresaba Miguel (8 años) que ¿«los juegos electrónicos se han inventado para que no nos lastimemos»?<sup>21</sup> ¿Realmente no corre ningún peligro una infancia recluida entre paredes, sentada frente a una pantalla, sin hacer prácticamente ejercicio ni enfrenar ningún riesgo? ¿Están más seguros nuestros hijos frente al ordenador, el televisor o la consola, que jugando en el parque? Si atendemos exclusivamente a la salud física, es evidente que no. En los últimos años, nuestro país se ha convertido en el cuarto de la Unión Europea con mayor número de niños con problemas de sobrepeso. La obesidad afecta a un 16,1% de los chavales de entre 6 y 12 años; hay tres veces más obesos que hace tan sólo 15 años. Según los expertos, las principales causas de esta situación, con importantes repercusiones en la salud presente y futura de la población, son los cambios de hábitos alimentarios y el sedentarismo... Pero ésta es sólo una de las numerosas consecuencias negativas del arresto domiciliario que actualmente sufre la infancia. La salud mental, la autoestima, la autoconfianza, la

autonomía, la capacidad de hacer juicios o de asumir riesgos, son otras de las áreas que pueden verse afectadas, y de ello hablaremos en las páginas siguientes.

## El déficit de naturaleza: ¿hipótesis o realidad?

En su conocido libro *The last child in the woods*<sup>22</sup> (que desgraciadamente no ha sido traducido al castellano), el autor americano Richard Louv, basándose en investigaciones psicológicas que destacan las ventajas de salir al campo para tratar ciertos desórdenes, acuña el término *trastorno por déficit de naturaleza*. Con él agrupa un conjunto de dolencias «modernas» como la depresión, el estrés, el déficit de atención-hiperactividad o la ansiedad, que afectan a la infancia y cuya causa común podría ser la falta de contacto con el medio natural. Su intención no es emplearlo como una categoría diagnóstica, en un sentido científico o clínico, sino más bien formular una hipótesis que puede ayudarnos a comprender las dificultades de los niños de hoy.

El TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), por ejemplo, que muchos especialistas consideran un desorden orgánico asociado a deficiencias en la morfología del cerebro infantil y que, curiosamente, afecta principalmente a los varones (un 90%), se ha relacionado en repetidas ocasiones con demasiadas horas frente al televisor<sup>23</sup> y responde muy positivamente a terapias con la naturaleza. A la inversa, es probable que sus síntomas se agraven por esa carencia.

Pero para Louv, la televisión es tan sólo una pequeña parte de las rápidas transformaciones que ha conocido nuestra forma de vida, en los últimos 40 años, y cuyo resultado es el paso de una sociedad rural a otra altamente urbanizada. Algunos expertos, entrevistados por este periodista americano, consideran que, neurológicamente, el cerebro humano no está preparado para procesar el exceso de estimulación que implican estos cambios; y, aunque es un órgano extremadamente fuerte y flexible, y un alto porcentaje de los niños suelen adaptarse correctamente, muchos de ellos no lo consiguen.

Como veremos a lo largo de esta obra, más allá de la simple intuición, numerosas investigaciones confirman que los humanos, tanto grandes como pequeños, tenemos una necesidad innata de contacto con el mundo natural. Si esto es así, padres y educadores deberíamos asumir que además de afecto, buena nutrición y un sueño adecuado, los niños necesitan mantener una relación con la Tierra. Contribuir a reducir el déficit de naturaleza, a sanar la alienación infantil respecto al medio ambiente, es nuestro interés no sólo por razones románticas, estéticas o de justicia, sino porque de ello depende la salud mental, física y espiritual de nuestra especie y del planeta en su conjunto. La forma en que los jóvenes aprendan a amar y respetar la Tierra, la manera en que eduquen sobre esto a sus propios hijos, va a determinar las condiciones en que evolucionará, en los próximos años, la vida en nuestras ciudades y hogares.

El déficit de naturaleza describe los costes humanos de nuestra alienación del mundo natural, entre los que figuran la devaluación de los sentidos, dificultades de atención y elevados índices de enfermedad física y emocional. Un trastorno que puede detectarse a nivel de los individuos, las familias y las comunidades.

## **Consecuencias de la falta de contacto con el mundo natural**

### **Espontaneidad y alegría**

*Vivimos más años que nuestros antepasados primitivos, disfrutamos de más confort que los «salvajes», estamos casi exentos de dolor, de muchas enfermedades, del hambre, la sed y de la fatiga. Pero nos reímos mucho menos que los pueblos primitivos. Nos aburriríamos infinitamente más y carecemos de la espontaneidad, el optimismo permanente y la fe en sí mismo que tiene el hombre de la naturaleza. La impresión que han sacado todos los viajeros y etnólogos que entraron en contacto por primera vez con tribus de cultura antigua, bien sea en los árticos, en los desiertos sudafricanos o en la estepa australiana, es la de su permanente felicidad, alterada únicamente por los imperativos del medioambiente, imperativos a los que generalmente, estaban magníficamente adaptados. Y la hospitalidad, la ayuda mutua, la sinceridad, el carácter «infantil» de los hombres de la naturaleza, son virtudes en las que coinciden todos los científicos que los han estudiado. ¿Por qué han perdido los hombres civilizados todas estas características del comportamiento que podrían encerrarse en la palabra «espontaneidad»? ¿Por qué tienen que pensar tantas veces las cosas antes de realizarlas? Seguramente porque llevamos mil años alejados de la naturaleza.<sup>24</sup>*

Como señala Félix Rodríguez de la Fuente, en los últimos siglos buen número de antropólogos, etnólogos y exploradores quedaron impresionados y gratamente sorprendidos por las cualidades humanas de los pueblos indígenas de los cinco continentes: su risa exuberante y visceral, su vigor físico y emocional, la claridad y agudeza de sus sentidos, las vidas saludables, armoniosas y felices que suelen llevar, muchas veces alteradas, precisamente, por la intrusión del hombre blanco. Algunos, como el propio Félix, destacan el bienestar y la felicidad de los niños, en estas culturas que les permiten satisfacer sus instintos naturales, sin ningún tipo de inhibiciones ni frustraciones.<sup>25</sup> Sus observaciones sobre la pérdida de naturalidad, espontaneidad, y autenticidad del ser humano «moderno» y «civilizado», cuando se le compara con sus homólogos «salvajes», encierran una gran verdad, que resulta fácil de intuir y más difícil de explicar. Se diría que el contacto con la naturaleza pone a las personas en su lugar, las sitúa dentro de un marco más amplio, en relación con todo, permitiéndoles centrarse en las cosas que son realmente importantes para ellas. La autenticidad, eso que llamamos «ser una misma», no es más que el resultado de una profunda conexión con nuestro ser natural, de una confianza básica en la bondad de nuestra propia naturaleza.

Por el contrario, el aislamiento al que la civilización nos condena, nos aleja también de nosotras mismas (de nuestras emociones, sentimientos y deseos auténticos). En esa distancia, perdemos lo esencial: ya no sabemos qué es importante ni distinguimos lo superfluo de lo fundamental; experimentamos confusión, falta de criterios, dificultades para discriminar lo real y lo virtual, desorientación. Para evitarlas, construimos una existencia falsa, basada en normas sociales y culturales, en lugar de en nuestros propios instintos. Esta es, según algunos autores,<sup>26</sup> la causa principal de casi todas las enfermedades y sufrimientos y, por lo tanto, de la infelicidad humana.

*Ya no sabemos qué es importante ni distinguimos lo superfluo de lo fundamental*

## **Ritmos alterados**

La separación física y sensorial del mundo natural, interno y externo, puede tomar formas muy sutiles. La contaminación lumínica en las ciudades, por ejemplo, nos impide percibir la completa oscuridad, no nos deja ver las estrellas. Esta circunstancia, a primera vista «anodina», nos niega una de las experiencias humanas más cruciales: la de formar parte de algo más grande, el universo.

*La desestabilización de los biorritmos provoca a menudo, en grandes y pequeños, alteraciones del sueño y de los ciclos vitales*

Muchos niños pasan tantas horas entre paredes que no son conscientes de los cambios del clima y las estaciones. La primavera, el otoño, el verano y el invierno, son para ellos una imagen abstracta, exclusivamente visual, sobre una ficha escolar. La vivencia del tiempo también se altera. El tiempo orgánico, pausado y constante de la naturaleza, cuyos ciclos, generalmente largos, pueden durar meses, nada tiene que ver con el tiempo mecánico de la sociedad, marcado por el reloj. El primero se ajusta a nuestros ritmos internos de animales solares y lunares, mientras el segundo nos impone una cadencia desde fuera, que nos lleva a vivir en una aceleración permanente. La desestabilización de los biorritmos provoca a menudo, en grandes y pequeños, alteraciones del sueño y de los ciclos vitales.

Desgraciadamente, la mayoría de los adultos apenas percibimos esta carencia y sus consecuencias; nos hemos acostumbrado a vivir «desconectados», y lo consideramos normal. Los niños, en cambio, sólo pueden pasar por alto su realidad interior, la consciencia de su cuerpo y de sus sensaciones, tras un largo entrenamiento al que, en ocasiones, llamamos educación.

## **Sensibilidad limitada**

Uno de los principales efectos de la vida moderna es que los sentidos se estrechan, fisiológica y psicológicamente, lo que contribuye a reducir la riqueza de la experiencia. El exceso de estimulación a que estamos sometidos (ya sea en los paneles publicitarios, los letreros luminosos o el bombardeo mediático de la televisión y los ordenadores), su

elevada intensidad, grado de abstracción y falta de relación con experiencias directas, así como su focalización en unos órganos sensoriales (especialmente la vista y el oído) más que en otros (el tacto, el gusto, el olfato, la kinestesia o sensación del propio cuerpo y su movimiento) es una de las causas de esta contracción. En los niños, la sobreestimulación, procedente de las pantallas y los juguetes de colores chillones y ruidos estridentes, puede provocar una especie de adicción: para evitar el «aburrimiento», necesitan intensidades cada vez más elevadas.

*En los niños, la fatiga sensorial se traduce en conductas impulsivas, agitación, irritación e incapacidad para centrarse*

Además, el mundo estructurado en que nos movemos solicita fuertemente nuestra atención de forma puntual y secuencial (unas cosas vienen después de otras), exigiéndonos una concentración que consume nuestra energía y acaba por resultar agotadora. La fatiga sensorial es especialmente acusada en el caso de los niños, cuyo estado natural es el de una atención «difusa»: suelen considerar muchos estímulos al mismo tiempo y no están acostumbrados a dejarlos fuera para focalizarse en uno solo; por eso, su cansancio se traduce en conductas impulsivas, agitación, irritación e incapacidad para centrarse.<sup>27</sup> Pierden presencia, apertura al mundo, y este alejamiento les produce una tensión interna, a menudo insoportable.

## Salud física y mental

*Consecuencias del sedentarismo forzado: obesidad, menos salud física, aumento de los problemas de concentración e incremento de los comportamientos violentos*

Otra consecuencia directa de la vida en la cápsula tecnológica es la falta de movimiento. Los niños pasan mucho tiempo realizando actividades pasivas, en casa y en la escuela; apenas tienen oportunidades de juego espontáneo al aire libre o de participación activa en la vida diaria. Algunos autores aseguran que estamos frente a la primera generación de personas que han crecido principalmente sentados. Hay informes alarmantes sobre las consecuencias de este sedentarismo forzado: obesidad, menos salud física, aumento de los problemas de concentración e incremento de los comportamientos violentos. Numerosos estudios confirman una relación positiva entre el movimiento físico, la salud general, la capacidad de relajarse y el desarrollo cognitivo. En los primeros años de la vida, la destreza motora favorece una elevada autoestima y autoconfianza.

A veces la escasez de movimiento va acompañada de una falta de espacio. En algunas guarderías y escuelas infantiles, los alumnos se encuentran literalmente hacinados. No disponen de suficiente espacio para moverse libremente, hay demasiados

objetos de colores chillones, y un ruido insoportable procedente de aparatos de música, pantallas y de los gritos de los propios pequeños. «Todo esto estresa a los niños», asegura Cathy Bache.<sup>28</sup> Experimentos con roedores<sup>29</sup> han demostrado las desastrosas consecuencias de elevadas densidades de población sobre el comportamiento social y la salud psicológica de los animales. Aunque los seres humanos somos capaces de adaptarnos mejor a este tipo de condiciones, es claro que, para desarrollarse, cada individuo necesita disponer de su propio espacio personal.

El rápido incremento de enfermedades psicosomáticas como el asma, las alergias, la anorexia y la bulimia, la diabetes y la dislexia, por citar sólo las más frecuentes, excluye las causas genéticas y apela a una reevaluación de las condiciones de vida de la infancia, en nuestra sociedad. Cada vez son más los niños de 3 años que llegan a las aulas de infantil con escasas habilidades motoras, falta de iniciativa y dificultades para concentrarse. Más tarde, algunos de ellos sufrirán trastornos emocionales y de conducta como el déficit de atención, la hiperactividad, dificultades en sus relaciones personales, e incluso depresión. Según Richard Louv, los preescolares norteamericanos se están convirtiendo en el más amplio grupo de consumidores potenciales para el mercado de los antidepresivos. Hace casi treinta años, el doctor Rodríguez de la Fuente ya relacionaba los problemas de un elevado porcentaje de jóvenes en las sociedades avanzadas (violencia, depresiones, suicidios, toxicomanías.) con la sintomatología que presenta el animal de laboratorio, arrancado prematuramente de su biotopo y enjaulado.<sup>30</sup>

## **El olvido de una cultura**

Junto a estos síntomas físicos y psíquicos, individuales, grupales y sociales, el progresivo alejamiento de la naturaleza está acabando con toda una cultura: una serie de conocimientos, costumbres, ritos, leyendas y relatos «populares» en torno a los árboles, las plantas y animales, el campo, las estaciones, y la tierra, en general, que nos ayudaban a llevar una existencia más saludable y, sobre todo, a darle un auténtico sentido a nuestras vidas.

### Ideas clave para comentar

- *La vida civilizada ha ido cortando progresivamente nuestro vínculo innato con la tierra.*
- *La problemática ecológica que vivimos, en la actualidad, es producto de una actitud cultural basada en el desprecio hacia la vida.*
- *Los niños de hoy viven encerrados, conectados a la tecnología y separados del mundo natural.*
- *Esta separación es la causa de numerosos trastornos físicos y psíquicos.*

5. Un progreso que ha contribuido a la destrucción del medio ambiente, e incluso a aumentar problemas que pretendía resolver, como la pobreza en el mundo.
6. Para toda una tradición de la medicina natural, la vida es más un equilibrio que la ausencia de gérmenes.
7. D. ORR (2004), *Earth in Mind: On education, Environment and the Human Prospect*, Washington D.C., Island Press.
8. Recuerdo que una de mis vecinas solía pasar el aspirador por el jardín de su casa. A una amiga le envenenaron el árbol de su patio con la excusa de que obstruía las cañerías.
9. E.O. WILSON (1984), *Biophilia*, MA, Harvard University Press.
10. E. FROMM (1984), *La revolucion de la esperanza*, México, FCE.
11. Véase por ejemplo: J. MANDER (1996), *En ausencia de lo sagrado*, Palma de Mallorca, Olañeta.
12. T. ROSZAK (1996), *Awakening the ecological unconscious*, Langley, Context Institute. <[www.context.org/ICLIB/IC34/Roszak.htm](http://www.context.org/ICLIB/IC34/Roszak.htm)>. [Consulta: mayo 2011]
13. *Play England*, 2007 y 2009. <[www.playengland.org.uk/media/156170/1004-playengland-evaluation.pdf](http://www.playengland.org.uk/media/156170/1004-playengland-evaluation.pdf)>. [Consulta: mayo 2011]
14. J.L. SUÁREZ VALERO (2010), *Television, consumo y niños. Teorías, estudios y efectos*, Sevilla, CSI-F Enseñanza.
15. H. FREIRE (2010), «Carl Honoré. El tiempo de ser niño», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 407, Barcelona.
16. Según un reciente artículo, cada mes 80 millones de personas juegan a cuidar las cosechas y el ganado de la granja virtual Farmville de Facebook. M. PRIETO (2010), «¿Para qué entras en Facebook? Para cuidar de mi granja virtual (o ser un mafioso)», *Expansion*.
17. A. BLAMFORD, L. CLEGG, T. COULSON y J. TAYLOR (2002): «Why conservationist should heed Pokémon», *Science magazine*, núm. 3(9).
18. C. WARDEN (2010), *Nature Kindergartens*, Edimburgo, Mindstretcher. Extractos de una entrevista con la autora.
19. J.C. GONZÁLEZ LUQUE (2007), «Lesiones infantiles por accidente de tráfico en España. Magnitud de un problema prevenible», *Revista Pediatría de Atención Primaria*, núm. 9, pp. 133-147.
20. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (2010), *Estudio sobre accidentes infantiles atendidos en centros de salud*, Madrid, Fundación Mapfre.
21. H. FREIRE (2010), «La voz de la infancia», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 407.
22. R. LOUV (2005), *The last child in the woods*, Londres, Algonquin Books.
23. Recientemente, un estudio realizado por la Universidad de Bristol (Reino Unido), publicado en la revista

*Pediatrics*, alerta sobre los peligros de pasar más de dos horas diarias frente a una pantalla.

24. F. RODRÍGUEZ DE LA FUENTE (1984), *Animales salvajes*, León, Everest.

25. En su conocido libro *The continuum concept*, Jean Liedloff explica las bondades de los métodos de crianza de estos pueblos que, contrariamente a los modelos occidentales, respetan las necesidades fundamentales de nuestra especie.

26. Toda una corriente de la psicología, de Wilhelm Reich a Alexander Lowen, pretende, precisamente, recuperar ese ser natural y saludable del que nos hemos alejado.

27. R. LOUV (2005), *The last child...*, p. 103.

28. Fundadora y directora de la escuela en el bosque *The secret garden*, en Escocia.

29. Llevados a cabo por el ecólogo americano John B. Calhoun, en los años sesenta.

30. F. RODRÍGUEZ DE LA FUENTE (1984), *Animales salvajes...*

## 2.

---

# El verde en la salud física y emocional de los niños

### *Nos preguntamos...*

- *¿Qué visión tenemos de nuestro planeta? ¿Cómo nos lo representamos?*
- *¿Simplemente ver o pasar tiempo en espacios verdes puede curar enfermedades?*
- *¿Cómo se construye el vínculo con la naturaleza en la infancia?*
- *¿Es positivo y saludable el instinto natural de juego que tienen los niños?*
- *¿Cuál es su papel en el desarrollo y el aprendizaje infantil?*
- *¿Cómo puedo favorecer y apoyar el juego de mis hijos, familiares, amigos o alumnos?*

### *Hablaremos de...*

- *La Tierra como un gran animal, un enorme sistema cuyas «partes» dependen unas de otras.*
- *El poder sanador de la naturaleza.*
- *Nuestra relación con los demás seres vivos durante la infancia.*
- *El papel de la naturaleza en el desarrollo sensorial, motor, afectivo, intelectual, creativo y de la autonomía.*
- *La importancia del juego espontáneo para un crecimiento saludable.*
- *El tipo de juguetes y materiales más adecuados.*

Desde que el científico estadounidense James Lovelock enunciara, a finales de los años setenta, su conocida hipótesis Gaia, la idea de que la Tierra no es más que el escenario inerte donde se desarrolla la vida está empezando a replantearse. Tal y como la imaginaban los pueblos antiguos y actuales, que rinden culto a la diosa, nuestro planeta es en sí mismo un organismo vivo, una especie de enorme animal; un todo coherente, autorregulado e interdependiente (que mantiene constante, por ejemplo, la temperatura de la superficie, la salinidad de los océanos o la composición de la atmósfera) cuya finalidad es el cuidado y protección de la vida:

*El conjunto de los seres vivos, de las ballenas a los virus, de los robles a las algas, puede ser considerado como una entidad viviente capaz de transformar la atmósfera del planeta para adecuarla a sus necesidades globales, y dotada de capacidades que exceden con mucho a las de sus partes constitutivas.*<sup>31</sup>

Partiendo de este supuesto, los autores de la llamada *nueva biología*, proponen redefinir y ampliar el concepto de vida, para incluir en él, no sólo a los seres vivos dotados de movimiento (que nacen, crecen, se reproducen y mueren), sino también, por ejemplo, a las moléculas, rocas y minerales, tradicionalmente consideradas materia inerte. Se trata de un cambio radical de perspectiva, desde una visión del mundo mecánica y exclusivamente material, hacia otra basada en nociones más intangibles, como la de energía. La hipótesis de Lovelock también permite comprender mejor la importancia de lo que llamamos «biodiversidad»: cuanto más grande es la variedad de las especies que constituyen el sistema (y sus diferentes partes o «ecosistemas»), mayor es su vitalidad energética y sus capacidades para regular las condiciones de vida, asegurando estabilidad y continuidad.<sup>32</sup>

*Nos pensamos como seres separados y autónomos, pero a nivel subconsciente nos hallamos en un continuo intercambio energético con la Tierra*

El vínculo de los humanos con la naturaleza procede del ámbito de la sensibilidad,

más que de la conciencia racional; nos pensamos como seres separados y autónomos, pero a nivel subconsciente, casi sin darnos cuenta, nos hallamos en un continuo intercambio energético con la Tierra. Su campo magnético, o el oxígeno que produce la vegetación, nos nutren y protegen tanto como el agua que bebemos o los alimentos que obtenemos de la agricultura y la ganadería. Nuestra salud y la salud del planeta están claramente relacionadas.

## Cómo cura la naturaleza

Un creciente cuerpo de investigaciones relaciona directamente el vigor físico, mental y espiritual de niños y adultos, con la riqueza y calidad de sus experiencias en la naturaleza.<sup>33</sup> Citaremos aquí sólo algunas de las más significativas.

Se ha comprobado, por ejemplo, que la luz del sol es la fuente más adecuada de vitamina D, responsable de la fijación del calcio en los huesos, cuya carencia produce, entre otras cosas, raquitismo. También protege el corazón, asegura el buen funcionamiento del hígado y los intestinos, ayuda a no engordar y regula los impulsos de hambre, sed y sueño. Se relaciona con un correcto desarrollo muscular en la adolescencia, refuerza el sistema nervioso, el inmunitario (ayudando a prevenir enfermedades autoinmunes, resfriados y asma), la resistencia física, la capacidad de atención y el aprendizaje. Debido a la enclaustrada vida moderna, muchas personas carecen de este nutriente y, para conseguirlo, los expertos aconsejan pasar, al menos 15 minutos diarios, al aire libre. En cambio, el exceso de luz artificial tiene el mismo efecto que una mala alimentación: palidez, apatía, tendencia a la depresión, reducción de la energía vital, y de la eficacia del sistema inmunitario, además de una tendencia a engordar.

*El tiempo de la naturaleza no es lineal, está regido por ciclos que vuelven una y otra vez*

El tiempo de la naturaleza no es lineal (con un pasado, un presente y un futuro), está regido por ciclos que vuelven una y otra vez: el agua, las estaciones, las fases de la luna, el día y la noche. Es un eterno presente caracterizado por la lentitud y un profundo respeto a los ritmos propios de cada ser vivo,<sup>34</sup> que no pueden cambiarse ni acelerarse y, al mismo tiempo, están en armonía con todo: se necesitan 9 meses para que la semilla de un bebé madure en el útero de la madre, o 12 para que salgan de nuevo las flores del ciruelo. Sus intervalos largos, constantes y pacientes, nos permiten relajarnos y nos conectan con el resto del universo: aprendemos a confiar en la vida, a aceptarla tal y como es, y a aceptarnos también a nosotros mismos. Estudios realizados con personas que pasaron temporadas largas en la naturaleza, encontraron que proporciona una sensación de paz y un sentimiento de confianza en lo que va a venir; los sujetos también

referían mejoras en la habilidad para pensar más claramente.

Las actividades realizadas al aire libre, en espacios naturales, reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales, aumentan la sensación de bienestar y la autoestima. Un reciente estudio de la Universidad de Essex,<sup>35</sup> Inglaterra, en el que participaron más de 1.200 personas, asegura que sólo cinco minutos al día paseando por un parque, montando en bici, pescando en un río o practicando jardinería, son suficientes para obtener estos efectos positivos. Según sus autores, las áreas verdes con agua son aún más eficaces; los más beneficiados son niños y jóvenes, así como quienes sufren enfermedades mentales.

*Las actividades realizadas al aire libre, en espacios naturales, reducen el riesgo de padecer enfermedades mentales, aumentan la sensación de bienestar y la autoestima*

Pero no es necesario habitar parajes salvajes, ni tan siquiera desplazarse a ellos, para aprovechar las bondades curativas de la naturaleza. Stephen y Rachel Kaplan,<sup>36</sup> dos psicólogos ambientales americanos, estudiaron, ya en los años setenta, una amplia muestra de profesionales de empresas y funcionarios. Encontraron que quienes disponían, en su lugar de trabajo, de ventanas con vistas a árboles y jardines, experimentaban significativamente menos frustración y eran más productivos y entusiastas que los que no las tenían. Como resultado de sus investigaciones, los Kaplan llegaron al concepto de «medio ambiente restaurador» para explicar el efecto calmante y relajante del «verde». Según ellos, la naturaleza ofrece un entorno que deja libre la atención, sin dirigirla hacia ningún estímulo en particular. Así se amplía el campo perceptivo y no se requiere energía extra para dejar fuera muchas cosas y centrarnos en una sola. Entramos en un modo de atención «automática» o «involuntaria» que nos permite descansar de la fatiga acumulada por un exceso de atención concentrada.

Más recientemente, en Inglaterra, el doctor William Bird, autor del informe *Natural thinking*<sup>37</sup> y consejero de la fundación Natural England, ha demostrado que las personas están más sanas, se adaptan mejor, tienen menos estrés y son más capaces de concentrarse sólo con contemplar, unos minutos al día, los espacios verdes.

Linda Buzzell-Saltzman, terapeuta y fundadora de la Asociación Internacional de Ecoterapia, recomienda a quienes sufren alteraciones emocionales que pasen más tiempo rodeadas de naturaleza, interaccionando con el aire, el agua y los seres vivos, y guiándose en su actividad diaria por el curso del sol, en lugar de por el reloj.

## **Mejor que las pastillas**

Precisamente por su efecto calmante y restaurador de la atención, la naturaleza puede ser una poderosa forma de terapia para el TDAH (uno de cuyos principales síntomas es la dificultad para concentrarse) y otros trastornos emocionales y de conducta. Con demasiada frecuencia (especialmente si se tiene en cuenta el elevado porcentaje de diagnósticos que podrían estar equivocados,<sup>38</sup> así como los posibles efectos secundarios

y el peligro de adicción a estas sustancias), se administran fármacos como Ritalin,<sup>39</sup> o antidepresivos y ansiolíticos.

Recordando su infancia en el campo, Richard Louv afirma: «los bosques fueron mi Ritalin. La naturaleza me calmó, me centró y también excitó mis sentidos».<sup>40</sup> Muchos padres observan variaciones significativas en los niveles de tensión e hiperactividad de sus hijos, cuando pasan tiempo al aire libre; cambios que no pueden explicarse simplemente por el ejercicio físico, porque la mayoría de los chicos practican también deportes organizados. Al fortalecer los recursos de atención de los niños, los espacios verdes les ayudan a pensar con mayor claridad y a enfrentarse al estrés con más eficacia. Combinada con alguna forma de apoyo psicológico a la familia y modificaciones en los hábitos de alimentación y ejercicio, la ecoterapia ha demostrado excelentes resultados en el tratamiento de estas dolencias.

*Salir regularmente al campo, o a parques y jardines, reduce los síntomas del déficit de atención, mejora el comportamiento y los resultados académicos*

Estudios realizados en centros educativos, por el ya citado William Bird, demuestran que salir regularmente al campo, o a parques y jardines, reduce los síntomas del déficit de atención, mejora el comportamiento y los resultados académicos, aumenta la motivación del profesorado y, en consecuencia, la calidad de la enseñanza. También se han observado cambios significativos cuando se acondicionan zonas verdes, con huertos y árboles, en los patios de las escuelas.<sup>41</sup> Investigadores suecos han encontrado que los alumnos de jardines de infancia «verdes», que juegan todos los días al aire libre, con independencia del clima o la estación, tienen mejor coordinación motora y más habilidad para concentrarse que sus homólogos de los jardines de infancia convencionales.

En los espacios abiertos, los pequeños pueden expresar y regular, de forma natural, emociones que nuestra cultura tiende a considerar «negativas» como la timidez, la ira o la tristeza: «Aquí, si un niño está enfadado o malhumorado, puede soltar esa energía echando una carrera o alejarse buscando su propio espacio», cuenta Cathy Bache, directora del Jardín Secreto, una escuela infantil en el bosque, de la que hablaremos más adelante. A través de la interacción cotidiana con árboles, animales y plantas, sus alumnos aprenden a relajarse, a utilizar el espacio, a resolver sus temores, a relacionarse y a responsabilizarse de las consecuencias de sus acciones. Desarrollan una mayor conexión y comprensión de sí mismos, de las cosas que les gustan, las que son importantes., al tiempo que construyen un sentimiento de pertenencia y de seguridad en el mundo. La armonía emocional, la autoconfianza, el desarrollo físico y mental, las habilidades de comunicación y un sentimiento de bienestar generalizado son sólo algunos de los rasgos que los profesionales de la educación verde han podido observar en sus discípulos.

Yo misma he tenido oportunidad de comprobar sus efectos positivos, en varias ocasiones. Recuerdo, por ejemplo, a Carlos, un niño enérgico y muy activo que, con sólo 3 años, empezaba a ser calificado de «agresivo» por su entorno familiar. Cuando los

espacios abiertos compensaron su falta de espacio vital, en casa y en la escuela, su comportamiento mejoró considerablemente: la naturaleza le ayudó a encontrar su lugar. O a Natalia, una niña muy callada y tímida, que pudo expresar sus emociones y sentimientos a los silenciosos seres del bosque y, poco a poco, también a todos los demás; las plantitas, los árboles y animales fueron sus primeros amigos.

## Naturaleza y desarrollo infantil

### Las edades de la infancia

Nuestro vínculo con la naturaleza se construye a lo largo de toda la vida. Pero la primera infancia (más o menos hasta los 7 años), la infancia (de 7 a 11) y la temprana adolescencia (de 12 a 15 años), son etapas que podemos considerar cruciales.<sup>42</sup> Cada una de ellas se caracteriza por desarrollos y hallazgos específicos que van a determinar los patrones de relación entre el niño y su mundo circundante. Durante los primeros 5-7 años, el hogar es el centro de su actividad, y también la naturaleza que lo rodea: moscas, hormigas, gusanos, escarabajos, caracoles y otros pequeños insectos, pájaros y animales de compañía que hay dentro o en el entorno inmediato, de la casa o la escuela. Normalmente se sienten protectores de estas criaturas. A partir de esa edad, el ámbito espacial y geográfico de la mayoría de los niños se amplía enormemente. Sus intereses y esfuerzos se centran mucho más en explorar el entorno próximo; también les atrae el paisaje circundante, más lejano, y les encantan los bosques, los parques o los lugares intermedios entre la civilización y lo salvaje, como descampados, solares vacíos, terrenos abandonados. A partir de los 12, la sociabilidad comienza a ser su principal preocupación. Dejan un poco la naturaleza salvaje y prefieren lugares de encuentro como las plazas o el centro comercial. En cada uno de estos estadios los niños desean inmersión, soledad e interacción, en un mundo cercano y conocido.

*En la primera infancia, deberíamos apoyar la tendencia innata de niños y niñas a la empatía con los demás seres vivos*

Teniendo en cuenta la etapa en que se encuentran, podemos modular nuestra interacción con ellos. En la primera infancia, deberíamos apoyar su tendencia innata a la empatía con los demás seres vivos. Más tarde, podríamos favorecer sus actividades de exploración. Por último, facilitar que los adolescentes realicen actividades sociales en un entorno natural.

### Volar como los pájaros

La falta de diferenciación entre yo y los otros, característica de los primeros años de la vida, hace que los más pequeños proyecten sus sensaciones y emociones en animales y

plantas, que hagan suyos los sentimientos y sufrimientos ajenos. En lugar de forzar la separación demasiado pronto, podemos cultivar un sentido de la conexión que se convertirá en la base emocional de conceptos ecológicos más abstractos, como la interdependencia de todos los seres que habitan el planeta. Cuentos y canciones tradicionales o inventadas con/por ellos, representaciones y juegos simbólicos o de movimiento, celebrar las estaciones y acompañar su capacidad de maravillarse, son algunas actividades interesantes, durante este periodo. Cultivar su relación con animales, reales e imaginarios, es una de las mejores formas de desarrollar la empatía. Su manera de conocer el mundo no es estudiarlo «objetivamente» desde fuera, sino convertirse en las cosas, sentir como ellas. Por eso, no conviene empeñarse en que aprendan pronto a distinguir un canario de un jilguero, por ejemplo; es mejor apoyar su juego simbólico. Les gusta correr como las gacelas, arrastrarse por el suelo como serpientes, abrazar como osos o imitar el vuelo de los pájaros. Tienen una afinidad magnética con los animales, porque cada uno de ellos posee impulsos, reacciones y movimientos con los que pueden identificarse, y también cualidades que comparten con los humanos. En sus juegos, que suelen prolongarse durante horas, días, e incluso semanas y meses, exploran lo que significa la vida para las otras especies, y aprenden un poco más sobre las posibilidades biológicas y energéticas de la nuestra. También adquieren un conocimiento y manejo progresivo de sus propias capacidades y emociones, sus miedos, su agresividad, sus alegrías y relaciones. Sólo después, siempre a partir de sus preguntas e intereses, puede resultar adecuado introducir conocimientos más «intelectuales»: «ese pájaro es más pequeño y éste más grande.». Es entonces cuando sacamos nuestro flamante libro de coloridas fotos, contemplamos con ellos algunas imágenes y hacemos comentarios sobre la forma de alimentarse o de criar a sus polluelos.

Como veremos más adelante, cuanto más ejerciten, en sus primeros años, el movimiento y los sentidos, mejores serán sus capacidades intelectuales después. Educar prematuramente con conceptos lógicos y abstractos, rompe su unidad vital con el mundo, y es como empezar a construir una casa por el tejado.

### **Exploradores, cazadores y políticos**

Descubrir el entorno para situar su lugar dentro de él, es el principal objetivo de los niños de 5-7 a 12 años. Explorar los alrededores de su vivienda y su escuela, su pueblo, su región y más allá; construir fuertes, refugios y casas en los árboles; excavar, buscar tesoros; seguir un curso de agua y construir islas, puentes y diques; cuidar de los animales, cultivar un huerto o un jardín. pueden ser actividades interesantes en este periodo. A través de ellas incorporan una comprensión intuitiva de conceptos abstractos de la física, las matemáticas o el medio ambiente. Salir al campo en busca de aventuras estimula su imaginación y su creatividad. Actividades como la caza o la pesca, reales o simuladas, suelen atraer toda su atención.

Algunas teorías aseguran que cada ser humano reproduce en su desarrollo individual (ontogénesis) las distintas etapas por las que ha pasado la especie humana en su conjunto (filogénesis). El bebé, por ejemplo, crece al principio en un medio acuático y, al salir de

él, empieza por reptar como los anfibios. En sus juegos, los niños pequeños realizan muchas veces actividades propias de los recolectores, pastores, pescadores y cazadores, a veces todas a la vez. Durante un largo periodo, mi hijo Tristán jugaba continuamente a capturar fantásticos conejos con ingeniosas trampas o lanzándoles flechas imaginarias. Y si, en alguna ocasión, íbamos a un restaurante, se empeñaba en pedir conejo, aunque la carne nunca le ha gustado demasiado. Mientras comía, nos contaba con todo lujo de detalles cómo él mismo lo había atrapado, e intentaba reconstruir su figura a partir de los huesecillos...

Por último, los adolescentes prefieren quedarse en la ciudad o en el pueblo para poder estar con sus amigos. Al descubrir y construir su yo adulto, sienten una gran necesidad de relación con sus semejantes, empiezan a preocuparse por el rumbo de la sociedad y están naturalmente inclinados a salvar el mundo. Es entonces cuando se implicarán más fácilmente, por ejemplo, en gestionar programas de reciclado, organizar expediciones para evitar la desaparición de una especie, o comprometerse con cualquier otro tipo de causa ambiental.

### **Desarrollo sensorial, motor, afectivo e intelectual**

Aunque nos empeñamos en convertirlo en un mero fenómeno mental, el mundo es eso que nos entra constantemente por los sentidos: se toca, se huele, se escucha, se respira, se ve, se degusta., es el espacio donde estamos y por el que nos desplazamos. Lo percibimos a través de sensaciones de peso, densidad, temperatura, equilibrio, color, luz, sabor, sonido. Y los niños, mejor que los mayores, saben abrirse a él, olvidarse de sí mismos, volverse todo oídos, ojos, manos, lengua, piel, cuerpo.

Si la conciencia adulta está dominada por la palabra y una incesante actividad mental, la infantil, que todavía es pura, no necesita proyectar, generalizar, clasificar, juzgar ni poner etiquetas: puede relacionarse directamente con las cosas. La quietud y sencillez de la naturaleza, que apela a todos los sentidos a la vez, sin violentarlos, no sólo es profundamente relajante y sanadora; con su suave estimulación, su respeto al ritmo de acercamiento de cada individuo, su gran riqueza y diversidad de matices, también contribuye al desarrollo de las capacidades de observación y percepción.

Al nacer, nuestros hijos desconocen la diferencia entre rojo y verde, dulce y amargo, suave y áspero, frío y calor o cualquier otro tipo de sensaciones físicas; y la única forma que tienen de aprenderlas es relacionándose directamente con las cosas concretas. A partir de esa información, la mente va construyendo, poco a poco, un modelo de realidad. Todo nuestro crecimiento físico, afectivo e intelectual, se apoya en la calidad del contacto directo con el medio: una buena base sensorial y motora es fundamental para un sistema cognitivo sólido y armonioso. Por eso, conocer el mundo, sus diversas características y propiedades, es un proceso largo y complejo que no puede acelerarse.

*Una buena base sensorial y motora es fundamental para un sistema cognitivo sólido y armonioso*

Estudios de neurociencia, como la teoría evolutiva del triple cerebro de Paul McLean

(1952),<sup>43</sup> confirman esta idea al explicar el desarrollo de nuestras estructuras cerebrales en torno a tres grandes etapas de la evolución: el cerebro «reptil», situado en el tallo, regula las funciones automáticas y biológicas esenciales para preservar la vida, como el ritmo cardíaco y el respiratorio; el «mamífero» (paleocórtex), en el sistema límbico, elabora las percepciones sensoriales generando emociones; y el «humano» (neocórtex) interpreta los contenidos sensoriales y emocionales (basándose en la capacidad de abstracción, la lógica y el lenguaje) para dar una respuesta adecuada a las situaciones. Como las muñecas rusas, los tres cerebros encajan perfectamente, son interdependientes. El equilibrio del conjunto dependerá del buen funcionamiento de cada parte, y de la calidad de sus conexiones; especialmente de una relación armoniosa entre los aspectos emocionales e intelectuales.

«Los niños necesitan dominar el lenguaje de las cosas antes que el de las palabras», asegura David Elkind, experto en psicología del desarrollo.<sup>44</sup> Empeñarse en que aprendan algoritmos matemáticos o dominen la escritura antes de los 6 o 7 años, puede ser una pérdida de tiempo, además de un freno al desarrollo saludable. En estas edades, resulta mucho más apropiado, como hemos dicho, que disfruten de espacio suficiente para saltar, correr, gritar o escalar, cuiden de plantas y animales, experimenten con arena y agua, dibujen y pinten libremente y escuchen o compongan sus propias historias y canciones. Los espacios naturales les ofrecen suficiente amplitud, gran cantidad y diversidad de experiencias sensibles, posibilidades de juego y movimiento que contribuyen a «aumentar su fortaleza física y emocional, su sentido de independencia y eficacia personal y la confianza en sus capacidades», en palabras de la ya citada educadora, Cathy Bache.

***Sentir como niños***

*Con un poco de práctica, los adultos también podemos abrir nuestros sentidos al mundo sensible, como cuando éramos niños.*

*Acércate a un espacio natural, un parque, un bosque, la orilla de un río, una playa... Lleva tu atención a la respiración y a las sensaciones de peso, al efecto de la gravedad en tu cuerpo. Si puedes, quítate los zapatos y siente tus pies en contacto con la tierra. Sin abandonar estas impresiones, ve ampliando progresivamente tu campo perceptivo: el roce del aire o del viento sobre tu piel, los cambios de temperatura, la luz, los colores, los olores, los sonidos del agua o del canto de los pájaros. Hunde tus manos en la arena o en la tierra. Acércate a las plantas, huélelas, tócalas, prueba su sabor... Mantén una actitud de observación pausada y déjate invadir completamente por lo que estás viviendo. Disfruta del sencillo placer de estar presente y recrea en tus sensaciones y descubrimientos. Al terminar la experiencia, reflexiona sobre lo que ha ocurrido y compáralo con el tipo de percepción que manejas en tu vida ordinaria.*

**Creatividad, autonomía y sentido del yo**

La infancia es la fase de la vida en la que se produce el máximo desarrollo activo y creativo. Sólo en sus dos primeros años, los pequeños adquieren habilidades tan complejas y esenciales para el ser humano como andar y hablar, que no pueden enseñarse y se aprenden, exclusivamente, a través de la experiencia personal; un auténtico proceso de creación, único para cada individuo, aunque las etapas sean similares y el resultado final parecido.

La creatividad es posiblemente una de las capacidades más genuinamente humanas. Gracias a ella construimos el mundo y nos construimos también a nosotros mismos. En lugar de limitarnos a repetir o imitar a los demás, entregamos también algo propio y único. Nos impulsa a liberarnos de las normas externas y viajar hacia dentro; a tolerar la ambigüedad y explorar lo incierto; a asumir riesgos, ser flexibles y adaptarnos a las circunstancias del entorno. Nos pone frente al vacío, a la nada. Nos enseña que hay más de una respuesta a una pregunta y más de una solución a un problema.

***La creatividad nos impulsa a tolerar la ambigüedad y explorar lo incierto; a asumir riesgos, ser flexibles y adaptarnos***

---

Se ha comprobado que, en los espacios verdes, los niños despliegan un juego más creativo, con significación cultural y mítica, que implica aspectos emotivos y personales. A diferencia de las aulas y habitaciones cerradas, donde un exceso de recursos altamente estructurados inducen determinadas acciones, los lugares al aire libre no contienen expectativas ni establecen formas de trabajo a priori; no hay en ellos ningún tipo de presión y, por lo tanto, de estrés. No condicionan la actividad infantil, la dejan libre de imaginarse y construirse. Abierta a sus ganas e ideas, la naturaleza ofrece múltiples posibilidades de juego, aventura y creación, en un momento dado, y la promesa de otras futuras; los entornos artificiales, en cambio, agotan rápidamente sus propuestas una vez que los niños las han explorado. Sin muros ni excesivas regulaciones para encerrarles en ellos, sin necesidad de pelearse o de gritar para conseguir un poco de espacio, o la atención de los adultos, su sensación de libertad es total. Gracias a ella, pueden sumergirse completamente en su actividad, fluir y crear; encontrar espacios de intimidad, un territorio propio donde sentirse autónomos y construir su identidad lejos del persistente control de los adultos. La escritora americana Leonore Skénazy<sup>45</sup> suele referirse a esas experiencias infantiles de riesgo y aventura que nos constituyen íntimamente como personas. Escuchándola, recordé de pronto un día en que, con 5 o 6 años, salí del colegio, sin ser vista, para ir a entregar una carta a los Reyes Magos. Sólo tuve que doblar una esquina y cruzar la calle, pero nunca olvidaré el miedo, los nervios y, después, la sensación de satisfacción. Rocío, una niña de 10 años, expresaba así este tipo de vivencias:

*Una noche, de vacaciones en el campo, me escapé de casa con mi prima. Nos fuimos por los tejados, a robar limones y a ver a los caballos. Cuando volvimos no podíamos dormir.*

## El juego espontáneo en la naturaleza

### Una actividad muy seria

En el mundo lleno de incertidumbres que vivimos, algunos padres están tan preocupados por «preparar» a sus hijos para el futuro que consideran el juego infantil un lujo o, incluso, una pérdida de tiempo.

Sin embargo, su importancia para la salud y el aprendizaje infantil está sobradamente documentada. Destacados psicólogos, como Vigotsky,<sup>46</sup> Piaget<sup>47</sup> o, más recientemente, David Elkind,<sup>48</sup> por citar sólo algunos, no han dejado de subrayar sus beneficios. Existen numerosos estudios y una abundante bibliografía que demuestran sus ventajas sobre cualquier otra forma de aprendizaje, para desarrollar todos los tipos de inteligencia y adquirir cualquier concepto, desde las matemáticas al lenguaje, pasando por las ciencias o las relaciones sociales.

Con algunos matices, los expertos identifican generalmente cuatro tipos de juego:

- *Con movimiento*: favorecen la madurez del sistema vestibular (situado en el oído interno y responsable del sentido del equilibrio) y tienen una incidencia directa en las habilidades psicomotoras, contribuyendo a construir la noción de espacio.
- *Con manipulación de objetos*: ayudan a estructurar y coordinar diversas áreas cerebrales (se dice que el ser humano tiene cerebro porque dispone de una mano) y están en la base de muchos conceptos geométricos y matemáticos.
- *Simbólicos o representativos*: acompañan el desarrollo de las capacidades de simbolización, a la base de los procesos de abstracción y razonamiento, de comunicación, intuición y relación social y afectiva.
- *Con reglas*: aparecen como una necesidad de regular las relaciones y fijar un marco estable para el vínculo social.

Todos ellos en general, pero especialmente los de tipo simbólico, ponen a los pequeños en contacto con sus necesidades más íntimas y les permiten entrar en un rico intercambio con el entorno, a través del cual construyen y expresan su relación con el mundo. Su papel es fundamental en el equilibrio emocional y energético, así como en el desarrollo de las capacidades intelectuales, sociales y creativas, gracias a la elaboración de una simbología propia. Pero, para beneficiarse de todas sus virtudes, es fundamental que se practiquen de forma libre, espontánea y autorregulada, sin otro fin que el placer de jugar ni más reglas que las elaboradas por los participantes.

*El juego es fundamental en el equilibrio emocional y energético, así como en el desarrollo de las capacidades intelectuales, sociales y creativas de niños y niñas*

## **Lenta desaparición**

Pese a que el juego es una parte instintiva del proceso de maduración infantil y resulta casi imposible evitar que, a la menor oportunidad, un niño sano lo inicie espontáneamente, en los últimos 20 o 30 años, estamos asistiendo a su lenta desaparición.

*En los últimos veinte años, el tiempo de juego de la infancia, en las sociedades posindustriales, se ha reducido unas 12 horas semanales*

De mil formas, extremadamente sutiles, con la disposición de las ciudades y suburbios, el imperio de los coches, las normativas municipales, el miedo, o simplemente el hecho de que no existan lugares acondicionados para ello, les transmitimos el mensaje de que jugar libremente no es una actividad aconsejable. En los hogares, cada vez más con hijos únicos, los materiales «didácticos», la televisión, los ordenadores y todo tipo de pantallas y aparatos electrónicos invitan a quedarse en casa, disfrutando de un ocio pensado y dirigido por adultos. Los deberes, las clases y las numerosas extraescolares contribuyen también a reducir drásticamente el tiempo y las oportunidades de juego libre, una especie en peligro de extinción.

David Elkind estima que, en los últimos veinte años, el tiempo de juego de la infancia, en las sociedades posindustriales, se ha reducido unas 12 horas semanales.<sup>49</sup> A fuerza de no ejercitarlo, de tener que reprimirlo, los niños incluso podrían estar perdiendo su instinto natural. Tal vez por eso nos extraña tanto que pasen el día frente a la consola o el ordenador; no parece normal que una criatura sana esté quieta y sentada durante horas. El neurocientífico Jaak Panksepp postula que el espectacular aumento en el número de casos de TDAH puede deberse a la falta de juego libre. Esta actividad espontánea estimula la producción de dopamina en el cerebro, una neurohormona que activa la habilidad de seleccionar entre distintas posibilidades de percepción y centrarse en una cosa cada vez. Parece que el cerebro infantil necesita un tiempo (que varía de un niño a otro) para empezar a producir dopamina por sí solo. Esto explicaría por qué después de intensos juegos de movimiento, por ejemplo, los niños pequeños son capaces de realizar de forma natural, y sin dificultad, una actividad más tranquila.<sup>50</sup>

Sin duda, tendríamos que tomarnos el juego muy en serio, y aunque no podamos volver la espalda al desarrollo tecnológico, ni sortear los cambios sociales y económicos, tal vez sí consigamos recuperar un cierto equilibrio. Podríamos empezar, por ejemplo, por tomar conciencia de las formas en que contribuimos a fomentar el impulso de juego en nuestros hijos y de qué maneras tendemos a frenarlo.

## **El papel del adulto**

Algunas personas creen que hay que enseñar a los niños a jugar, evitar que se equivoquen, se dispersen realizando varias actividades al mismo tiempo, o conviertan su habitación en un caos absoluto. Otras, estamos firmemente convencidas que desarrollo y aprendizaje son procesos que se despliegan «desde dentro hacia fuera».<sup>51</sup> la mayor parte de las ayudas e intervenciones externas sólo aportan ruido y confusión al sistema. Para crear orden, los pequeños necesitan partir del desorden, para hacer algo correctamente, es preciso que se equivoquen, para construir su mundo, primero deben «destruir» el que nosotros les brindamos.

Confiar que tienen, dentro de sí, todos los recursos, no resulta fácil. Nuestra cultura se basa, precisamente, en la necesidad de expertos, autoridades, y todo tipo de ayudas externas. Parece haber la opinión de que el ser humano nace con una especie de analfabetismo esencial del que habría que sacarlo a fuerza de dirección y enseñanza. Y sin embargo, basta con observar sin prejuicios los juegos de los niños, para darse cuenta de toda la sabiduría que encierran, de la forma en que responden exactamente a sus necesidades, de la manera en que aprenden miles de cosas, a través de ellos. Entonces, ¿cuál puede ser nuestro papel como adultos?

Los niños necesitan ser mirados. Desde que empiezan a hablar, les escuchamos exclamar con frecuencia: «¡mamá, mamá (o papá), mira, mírame!», especialmente cuando descubren alguna sensación, o exploran nuevas experiencias. Tanto o más que cualquier otra muestra de cariño, la aceptación silenciosa, la atención interesada y curiosa hacia su actividad espontánea, significa para ellos amor; contribuye a aumentar su

autorespeto, a valorar su propia existencia, su derecho a ser, en toda su singularidad, única e irrepetible. En esos momentos, no precisan que les aprobemos verbalmente con un «muy bien», ni por supuesto que les demos consejos o cualquier tipo de advertencia, basada en nuestra «sabiduría más antigua». Sólo requieren nuestra presencia y acaso una sencilla reformulación que les sirva de espejo y confirmación, que exprese su sentimiento de orgullo o de placer: «te estás deslizándote por el tobogán tú solita». En ocasiones, el deseo de volver a ser niños, por unos instantes, puede llevarnos a jugar con ellos o a su lado. Pero nuestra labor como adultos, es mucho más un arte de cuidar y acompañar, de ser un recurso al servicio de la actividad infantil, también ayudándoles, si lo necesitan, más que de dirigir o seducir.

*Nuestra labor como adultos es mucho más un arte de cuidar y acompañar, que de dirigir o seducir*

El terapeuta de familia, Jesper Juul,<sup>52</sup> señala que en los países escandinavos, y otros lugares de Europa, cada día se ven más padres y madres que simplemente observan de cerca a sus hijos, sin saber muy bien qué hacer, sin tener una respuesta perfecta y automática; sencillamente dejándose sentir. Una actitud de apertura que nos abre a la vida y nos acerca a una mejor comprensión de la naturaleza de nuestros cachorros.

### **¿Juguetes convencionales o naturales?**

Ya hemos comentado el exceso de estimulación, especialmente visual y auditiva, de la mayoría de los juguetes convencionales; su papel en el estrechamiento de la sensibilidad y la creación de una forma de adicción o dependencia.

En su mayor parte hechos de plástico, y otros derivados del petróleo, resultan caros, poco sostenibles y costosos de reciclar; además, contienen numerosas toxinas.<sup>53</sup> Este tipo de juguetes suelen ser estructurados, es decir, ofrecen pocas opciones, escaso margen de actuación y dirigen excesivamente el juego, limitando la creatividad. A este respecto, la educadora Claire Warden afirma:

*Los juguetes prefabricados quitan a los niños la posibilidad de pensar por sí mismos, diseñar, resolver problemas y, lo que es más importante, les restan el orgullo y la afirmación de crear algo por sí mismos.*<sup>54</sup>

Cuando se les da la oportunidad, los niños suelen preferir los entornos y materiales naturales. Y aunque a veces las madres sucumbimos al encanto de esos artefactos hipertecnológicos, pletóricos de colores, texturas y sonidos, que pretenden estimular la sensibilidad e incluso la inteligencia<sup>55</sup> de los pequeños, después comprobamos decepcionadas que muy pronto se cansan de ellos; aburridos del papel de espectadores pasivos, reducidos a la función de presionar un botón, los abandonan para volver a la sencillez del agua o de la caja de cartón.

*Los objetos de la naturaleza son todos distintos y poseen mayor complejidad sensorial que los de plástico*

Los objetos de la naturaleza, en cambio, son todos distintos y poseen mayor

complejidad sensorial que los de plástico. Visualmente suaves, con tonos más apagados y variaciones de intensidad más graduales, inducen calma y tranquilidad. Además, son siempre no estructurados, por lo que permiten un juego más abierto y polisémico, que nutre la fantasía e imaginación de los niños: un palo suficientemente largo puede ser un día un caballo, otro un pez y al siguiente una caña de pescar. Apelan a la acción de todo el cuerpo, y no sólo de los dedos, como sucede especialmente con los juguetes electrónicos. Se ha comprobado que convienen sobre todo a los niños de las ciudades, acostumbrados a vivir en entornos excesivamente cerrados y programados. En una escuela situada en un bosque que visité el año pasado, utilizan por ejemplo pequeñas piñas para aprender a contar unidades, en lugar de las habituales bolas de plástico. Los alumnos fabrican su propia pintura con elementos de la naturaleza: la remolacha sirve para el rojo; el musgo de los árboles cocinado ofrece tonos amarillos y verdes, con tierra o barro se hace el marrón., y estas primeras ideas abren un amplio campo de experimentación.

A la hora de aprender, la tecnología tampoco supera a una auténtica interacción humana. Un estudio reciente<sup>56</sup> investigó el método más eficaz para enseñar a niños de 12 a 15 meses a usar una muñeca. El primer grupo visualizó una demostración de vídeo, mientras el segundo vio a una persona real impartiendo idénticas instrucciones. Estos últimos aprendieron a manipular la muñeca en una sola sesión, mientras los primeros necesitaron seis visualizaciones para manejarla. Hasta ahora, ninguna tecnología, por avanzada que sea, ha podido suplantar la riqueza y plasticidad de la naturaleza. Ninguna pantalla puede sustituir a la instintiva, compleja y matizada comunicación humana que utiliza a la vez el cuerpo, el lenguaje, la expresión facial, la «química»., capaz de transmitir sentido de manera eficiente e idónea para crear vínculos sociales y afectivos.

## Repensar los espacios de juego

*En los espacios de juego es preciso ganar acceso a la vegetación y a la tierra, hacer túneles, construir canales y diques, escalar e incluso caerse*

Las áreas recreativas de parques y jardines suelen estar minuciosamente diseñadas y organizadas por adultos (a menudo con equipamientos sintéticos), lo que limita las posibilidades de juego que supuestamente tratan de alentar. En las escuelas, los patios de recreo consisten, generalmente, en un triste solado de cemento, vacío con una mínima infraestructura deportiva, tal vez una canasta o una portería; con suerte hay algún árbol y quizá incluso un arenero. Resulta urgente, por lo tanto, repensar el concepto de área de juego, patio de recreo, etc., para satisfacer la necesidad de naturaleza de los niños, contrarrestando la tendencia histórica a la desaparición de la vida salvaje en estos lugares. En los espacios de juego es preciso encontrar maneras de permitir que los niños puedan ir más allá del pavimento, ganar acceso a la vegetación y a la tierra, hacer túneles, construir canales y diques, escalar e incluso caerse. Crear espacios que ofrezcan oportunidades de interacción entre las características físicas del entorno y sus intereses e

ideas; donde puedan reinventar el paisaje, para conocer directamente el mundo.

El paisajista inglés Grant Lambie es especialista en el diseño y construcción de *adventure playgrounds*, zonas de juego en las que los niños pueden construir, destruir y reconstruir sus elementos. La idea surgió ya en los años treinta del siglo pasado, cuando el arquitecto danés C.T. Sorensen se dio cuenta que los chavales preferían jugar en cualquier parte, menos en los parques que él diseñaba. Hoy existen más de 1.000 lugares de este tipo en toda Europa, principalmente en Dinamarca, Suiza, Francia, Holanda, Alemania y el Reino Unido. Lambie se inspira también en el movimiento *slow*,<sup>57</sup> para diseñar, con la participación de los niños y otras personas implicadas (padres, profesores...) espacios de juego abiertos que no se terminan nunca y están en continua evolución. Estas áreas de juego suelen incluir materiales naturales, como árboles o piedras de diferentes tamaños y formas, tierra, arena, agua, cabañas, refugios y la creación de hábitats para la vida salvaje de plantas y animales.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Actividad</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p data-bbox="272 863 581 898"><b><i>Qué materiales elegir</i></b></p> <ul data-bbox="272 911 1179 1533" style="list-style-type: none"><li data-bbox="272 911 1179 997">• <i>Asegúrate de que sus juguetes les ofrecen inspiración imaginativa, no sólo diversión o distracción pasajera.</i></li><li data-bbox="272 1010 1179 1140">• <i>Prefiere los no estructurados (las opciones son ilimitadas) a los estructurados (las opciones son limitadas). Ofrecen más posibilidades y desarrollan la creatividad.</i></li><li data-bbox="272 1152 1179 1239">• <i>Elige objetos y texturas naturales que enriquecerán su experiencia sensorial.</i></li><li data-bbox="272 1251 980 1287">• <i>Anímate a fabricar con ellos sus propias pinturas.</i></li><li data-bbox="272 1299 1179 1386">• <i>Deja que elijan las cosas que les gustan cuando salís al campo: plumas, piedrecitas, hojas, cortezas, un poco de musgo...</i></li><li data-bbox="272 1398 1179 1484">• <i>Prueba a permitirles que jueguen con objetos de la vida cotidiana: cajas, botes...</i></li><li data-bbox="272 1497 935 1533">• <i>No olvides nunca el agua, la tierra o la arena.</i></li></ul> |                  |

## ***Lo que deberíamos hacer...***

### ***Recuperar el juego infantil***

*Éstas son algunas de las cosas que puedes hacer para ofrecer a tu hijo más y mejores oportunidades de juego libre:*

- Organiza encuentros con otros niños y deja que decidan el tipo de juegos en los que quieren participar. Jugar es más apasionante cuando puedes hacerlo con otras personas.*
- Evita que tenga demasiados juguetes estructurados. Los niños se sienten abrumados por ellos y acaban pasando de uno a otro sin disfrutar de ninguno en particular. Tener menos objetos puede ser un estímulo para usarlos de manera más creativa.*
- Asegúrate de que disponen, cada día, de suficiente tiempo libre y sin programar para que ellos mismos se organicen y lo utilicen como quieran.*
- Confía en que están aprendiendo lo que necesitan aprender, por extraños o absurdos que te parezcan sus juegos.*
- Asume un papel de facilitador: ofréceles materiales y objetos de la vida cotidiana, negocia con ellos algunos límites, o actúa como mediador en los conflictos, si es necesario.*
- Resiste a la tecnología y al aburrimiento. Sentarse frente a una pantalla con un juguete electrónico no requiere ningún esfuerzo. Para «desengancharse» del exceso de estimulación, a veces los niños necesitan pasar por un aburrimiento constructivo.*
- Explora la naturaleza. Sal con tus hijos al parque, o a dar un buen paseo por el campo. Permite que se relacionen saludablemente con las plantas, los árboles, la tierra...*
- Implicate en su escuela. Asegúrate de que se respetan los tiempos de descanso y recreo, y que disponen de momentos de juego libre no dirigido. Si es posible, elige un centro donde el juego espontáneo se utilice como principal recurso educativo.*

### *Lo que no deberíamos hacer...*

#### ***Ahogar el instinto natural de juego***

- *Comprar juguetes electrónicos y tecnológicos que hacen muchas cosas mientras los niños sólo tienen que presionar un botón.*
- *Organizar continuamente el tiempo y las actividades de tus hijos.*
- *No dejarles que tomen la iniciativa y regañarles cuando se divierten con otros niños.*
- *Enseñarles a jugar: «así se coge la muñeca», «así se viste», «así se acuna»...*
- *Interferir continuamente en sus juegos dándoles consejos, comentando, o juzgando lo que están haciendo.*
- *Permitirles que vean la televisión, utilicen el ordenador y los demás juegos electrónicos siempre que lo deseen.*
- *Prohibirles que se manchen, se suban a un árbol o hagan cualquier otra cosa de la que son capaces.*
- *Gritarles cuando te desordenan la casa. Lo ideal es dejarles un espacio propio (por ejemplo su habitación) que no necesiten recoger todos los días.*

### *Ideas clave*

- *Todos los seres que poblamos la Tierra estamos en un continuo intercambio energético y somos interdependientes.*
- *Pasar tiempo en espacios verdes nos ayuda a relajarnos, a prevenir y superar enfermedades físicas y psíquicas.*
- *Desde muy pequeños los niños se sienten estrechamente vinculados con la naturaleza.*
- *La vida artificial, encerrada, embota nuestra sensibilidad, mientras la naturaleza la estimula delicadamente.*
- *El juego espontáneo es un instinto natural y saludable en la infancia que deberíamos alentar y favorecer.*

31. J. LOVELOCK (1985), *Gaia, una nueva vision de la vida sobre la tierra*, Barcelona, Orbis, p. 14.

32. El ser humano conoce unos dos millones de especies, de un total de entre 15 y 100 millones. El ritmo de desaparición actual es de unas 100 especies conocidas al día.

33. R. LOUV (2005), *The last child...*, pp. 3-46.
34. M. NOVO (2010), *Despacio, despacio. 20 razones para ir mas lentos por la vida*, Barcelona, Obelisco.
35. J. BARTON y J. PRETTY (2010), «What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health?» *Environmental Science and Technology*, núm. 44(10). <<http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es903183r>>. [Consulta: mayo 2011]
36. R. KAPLAN y S. KAPLAN (1989), *The experience of nature: A Psychological perspective*, UK, Cambridge University Press.
37. W. BIRD (2007), *Natural thinking*, The Royal Society for the protection of Birds.
38. Hace unos años, la psiquiatra Eglee Iciarte, profesora de la Universidad Autónoma de Madrid, declaraba que «el 99% de los niños españoles tratados con psicofármacos no están enfermos y son víctimas de un exceso de diagnóstico» (Europa Press, 27/04/2007).
39. Rubifen en España, un estimulante con efectos ligeramente más suaves que los producidos por la anfetamina.
40. R. LOUV (2005), *The last child...*, p. 10.
41. W. BIRD (2007), *Natural thinking*.
42. D. SOBEL (1996), *Beyond Ecophobia. Reclaiming the Heart in Nature Education*, Great Barrington, MA, Orion Society.
43. P. MACLEAN (1990), *The triune brain in evolution*, Nueva York, Plenum Press.
44. D. ELKIND (2001), *The hurried child: Growing up too fast too soon*, Nueva York, Perseus.
45. L. SKÉNAZY (2009), *Free Range kids. Giving our children the freedom we had without going nuts with worry*, Nueva York, Jossey-Bass.
46. L.S. VIGOTSKY (1979), *El desarrollo de los procesos psicologicos superiores*, Barcelona, Grijalbo.
47. J. PIAGET y B. INHELDER (1993), *Psicologia del nino*, Madrid, Morata.
48. D. ELKIND (2007), *The power of play*, Cambridge, M.A., Da Capo Press.
49. D. ELKIND (2007), *The power of play...*
50. J. PANKSEPP (2007), «Can PLAY Diminish ADHD and Facilitate the construction of the Social Brain?», *Journal of Canadian Academy of Child Adolesc Psychiatry*, 16(2), pp. 57-66.
51. R. WILD (2000), *Educar para ser*, Barcelona, Herder.
52. J. JUUL (2004), *Su hijo, una persona competente*, Barcelona, Herder.
53. Según un informe de Greenpeace, el PVC blando contiene hasta un 40% de aditivos peligrosos que se liberan especialmente cuando se muerden o se chupan. Estas sustancias pueden dañar el riñón, el hígado, o causar problemas de reproducción.
54. C. WARDEN (2010), *Nature Kindergartens*, Mindstretchers, U.K.
55. Véase el flagrante caso Baby Einstein de la compañía Disney.
56. C. HONORÉ (2008), *Bajo presion*, Barcelona, RBA, p. 119.
57. Una corriente cultural que promueve una vida más plena y desacelerada, ralentizando las actividades y retomando el control sobre el propio tiempo.

### 3.

---

## Para recuperar el contacto

### *Nos preguntamos...*

- *¿Cuál es la mejor forma de proteger a nuestros hijos de los peligros?*
- *¿Es bueno permitir que los niños asuman ciertos riesgos?*
- *¿Debo expresarles mis miedos y mis dudas?*
- *¿Cómo puedo desarrollar la confianza en sus capacidades?*
- *¿La casa, la escuela y el barrio o la ciudad pueden transformarse en lugares donde la naturaleza esté más presente?*

### *Hablaremos de...*

- *La función adaptativa del miedo y los problemas que plantea cuando se convierte en angustia.*
- *La sociedad con aversión al riesgo y el exceso de protección de los niños que obstaculiza su desarrollo.*
- *La profesionalización de la función parental y la pérdida del sencillo placer de ser padres.*
- *La seguridad entendida como proceso en el que participan todos los implicados.*
- *La aplicación del análisis riesgos-beneficios para prevenir, actuar y fijar límites con los niños.*
- *Casas, escuelas y ciudades más verdes, saludables y naturales.*

# Superar miedos y dudas

## Una sociedad con aversión al riesgo

Una de las principales funciones de los progenitores, tanto entre los humanos como en el reino animal, es la protección de sus criaturas. Basta ver a una gatita bufando a un extraño para proteger a sus cachorros o a cualquier otra mamá siguiendo atentamente con la mirada el juego de sus pequeños.

*El miedo cumple una importante función adaptativa que nos permite evaluar la necesidad de huir del peligro, si carecemos de recursos para enfrentarlo o, por el contrario, de plantar cara a la situación*

Para ello, la naturaleza ha desarrollado un complejo sistema de detección de señales en el cual la emoción del miedo cumple una importante función adaptativa: nos permite evaluar la necesidad de huir del peligro, si carecemos de recursos para enfrentarlo o, por el contrario, de plantar cara a la situación; ofreciéndonos, en ambos casos, la energía necesaria para hacerlo. Hay temores concretos, relacionados con amenazas específicas, y otros más abstractos como el miedo a un futuro incierto, a la enfermedad, la muerte, etc. Lo saludable es que aparezcan cuando estamos frente a una amenaza potencial y desaparezcan con ella. Pero muchas veces la emoción se instala convirtiéndose en lo que los psicólogos llaman «fobia» (cuando existe un objeto identificado: los perros, las alturas, los lugares cerrados) o, de forma general, una angustia difusa (que puede ser intensa) pero cuyo origen desconocemos. Es entonces cuando el miedo deja de ser un instrumento al servicio de nuestra supervivencia, una energía que nos permite reaccionar adecuadamente frente al peligro, para convertirse en el sentimiento que gobierna nuestras vidas, que dirige nuestros comportamientos y actitudes, tiñendo nuestra visión y experiencia del mundo. El temor puede llegar a obsesionarnos, hasta el punto de impedirnos actuar, dejándonos bloqueados, paralizados.

Muchos autores coinciden en señalar que en nuestra época el miedo es una de las fuerzas que controlan la sociedad, especialmente en lo que a la crianza de los hijos se refiere: «En la última década», dice Carl Honoré, «las preocupaciones sobre la seguridad de los niños, han llegado al paroxismo».<sup>58</sup> Una obsesión alimentada por la cada día más próspera industria de *gadgets* y tecnologías, que ofrece desde los utensilios de cocina, las botellas con protección antiniños, hasta las web cam que nos permiten verles en todo momento y en cualquier lugar (incluso cuando estamos fuera de casa y ellos en la guardería o en la escuela), pasando por los complicados equipamientos para montar en bici o las hipersofisticadas sillas para comer o ir en coche. Con su agudo sentido del humor, Leonor Skénazy<sup>59</sup> mostraba recientemente en Madrid, a su sorprendido auditorio, unos pequeños y coloridos «protectores de rodillas» que, hoy en día, utilizan los bebés para gatear, actividad que al parecer «se ha vuelto tan peligrosa como jugar al rugby».

Varios factores contribuyen a esta situación: los medios de comunicación nos ofrecen

una visión deformada de la realidad, dando muchísima importancia a acontecimientos a menudo marginales; la industria de la seguridad, en continua búsqueda y ampliación de mercados, se afana por crearnos nuevas necesidades, muchas de ellas superficiales; tenemos las familias más pequeñas de la historia, lo que convierte a nuestros hijos en un valor escaso, y los coloca bajo la responsabilidad exclusiva de unas pocas personas;<sup>60</sup> el individualismo y aislamiento social que vivimos, sobre todo en las ciudades, nos hace desconfiar de nuestros vecinos que, por otro lado, apenas conocemos; y, en definitiva, pertenecemos a una sociedad obsesionada con el control, incapaz de asumir el riesgo y el azar que, sin embargo, son una parte esencial de la vida.

*La industria de la seguridad, en continua búsqueda y ampliación de mercados, se afana por crearnos nuevas necesidades, muchas de ellas superficiales*

*El miedo adulto impide que los niños adquieran habilidades vitales para su protección y supervivencia*

Hace sólo tres años, el experto británico Tim Gill<sup>61</sup> llamó la atención sobre la forma en que nuestra cultura de *aversión al riesgo* (caracterizada por una serie de actitudes negativas hacia la incertidumbre y la incapacidad para manejarla) contribuye a frenar el desarrollo infantil. Según este autor, el miedo adulto impide que los niños adquieran habilidades vitales para su protección y supervivencia. Muchas actividades que las generaciones anteriores disfrutaban sin preocupación (como ir solos a la escuela o jugar por su cuenta) se han convertido en problemáticas y peligrosas, y quienes las permiten son considerados irresponsables. En Gran Bretaña, un 43% de los adultos piensan que no deberíamos dejar jugar solos a los niños, por lo menos hasta los 14 años; sin embargo, esas mismas personas confiesan que a ellos se les permitió hacerlo con menos de 10. Aunque parece que nuestros hijos crecen más rápido hoy en día, sus vidas están mucho más controladas que hace 30 años; los límites que les imponemos, por nuestros temores, son cada vez más estrictos. Lo cierto es que, en una especie de espiral, cuanta más seguridad tenemos (o creemos tener), más expuestos estamos al peligro; cuanto más protegemos a nuestros hijos, paradójicamente, más les desprotegemos. El miedo nos contrae, nos impide vivir la vida con plenitud, y a ellos desarrollar todas sus capacidades. Así lo expresaba Lucía (9 años), en una entrevista reciente: «Nuestros padres nos quieren proteger de todo lo que pueda hacernos daño. Pero, en realidad, nos están impidiendo que hagamos muchas cosas que podemos hacer».<sup>62</sup> Esta actitud resta interés y disfrute a sus vidas, disminuye sus capacidades y obstaculiza fuertemente el desarrollo de su creatividad. Si continuamos alimentando esta situación, no es exagerado pensar que el mero hecho de ser niño podría llegar a considerarse un riesgo en sí mismo, y las aseguradoras pedirían cifras desorbitantes por una póliza infantil.

### **Atender a las sensaciones, expresar la emoción**

Mientras permanecen ocultos, nuestros temores tienen muchísima fuerza, incluso sobre

nuestro entorno y, especialmente, sobre los niños, que sienten las emociones propias y ajenas con gran intensidad. Por eso, para manejarlos, es importante tomar consciencia de ellos.

*Mientras permanecen ocultos, nuestros temores tienen muchísima fuerza. Por eso, para manejarlos, es importante tomar consciencia de ellos*

Recuerdo un padre que, en una escuela de familia, se quejaba del drama en que se convertía cada visita al médico con sus hijos. Los niños lloraban y chillaban, se negaban a vestirse, a subir y bajar del coche, a entrar en la consulta. A veces les engañaban, diciéndoles que iban a cualquier otra parte, y entonces la reacción era aún más fuerte. Mientras nos contaba todo esto, de pronto recordó que cuando era pequeño su pediatra, amigo de la familia, solía gastar bromas con él y jugar a asustarle con su bata blanca y sus utensilios. El profesional probablemente se divertía, pero el niño, ahora adulto, estaba tan asustado que tuvo que separarse del terror que sentía, guardarlo en alguna parte de su cuerpo y olvidarse de él. Sin embargo, aún estaba ahí y sus hijos ya lo habían notado. Jamás les había comentado esa experiencia, así que cuando lo hizo sinceramente, expresando sus emociones, la frecuencia de los conflictos, llantos y peleas para ir a consulta, disminuyó considerablemente.

Además de manifestarse con pensamientos y juicios que aceleran la actividad mental, el miedo también lo hace con sensaciones físicas localizadas en el cuerpo: algunos sentimos que el corazón se nos encoje, o que se pone duro como una piedra; otros tienen un nudo en el estómago, quizá en la garganta. Si podemos simplemente quedarnos con la sensación, respirar profundamente y sentirla, calmando nuestros pensamientos, lograremos también permanecer mucho más atentos a la situación real, comprobando hasta qué punto estamos imaginando y anticipando la catástrofe o si, verdaderamente, existe un peligro real. Solía practicar esto cuando mi hijo, con algo más de un año, se empeñaba en bajar en plancha la rampa que había junto a las escaleras, en la entrada del edificio donde vivíamos. Sólo con que se acercara a ella, yo ya lo imaginaba en el suelo con el cráneo roto, y no puedo describir el dolor que sentía. Sabía que parte de mi miedo procedía de mi propia infancia así que, en lugar de liberarme de él, al precio de impedir que mi hijo desarrollara sus habilidades motoras (lo que, desde luego, fueron mis primeros impulsos), me quedaba cerca tratando de sentir mis sensaciones y observando cada uno de sus movimientos. Me decía a mí misma que si algo le sucedía, podría intervenir con suficiente rapidez. Al principio, fue realmente difícil permanecer ahí, sin ceder al impulso de apartar al pequeño de la rampa; pero, al cabo de un par de días, había sido testigo del extremo cuidado con que procedía, colocando su cuerpo en las posiciones adecuadas, y de la alegría con que, satisfecho de su recién adquirida habilidad, y disfrutando el placer del movimiento, conseguía llegar al suelo ileso. Eso hizo crecer mi confianza en sus capacidades y, poco a poco, mis temores fueron desapareciendo.

Sentir, y si es posible, verbalizar nuestros miedos, también a nuestros hijos (en vez del tradicional, «te vas a caer», decirles simplemente «me da miedo que puedas caerte»),

le resta fuerza a la emoción y coloca las cosas en su sitio, ofreciendo a los niños la oportunidad de crear su propia realidad independiente de la nuestra, en lugar de convertirles en las víctimas de una profecía autocumplida.<sup>63</sup> Dándonos permiso para observar el comportamiento de nuestros hijos, aunque sólo sea por unos instantes, tratando de entenderles desde su propia lógica, podemos aumentar poco a poco nuestra confianza en sus capacidades y con ello su propia confianza y autoestima.

## **Crece en la confianza**

Nuestros miedos tienen un profundo impacto sobre nuestros hijos. A través de ellos les transmitimos una visión y una forma de relacionarse con la vida. Como señala, de nuevo, Carl Honoré: «Adobados en el pánico adulto, los niños han absorbido sin duda el mensaje de que el mundo es un lugar peligroso».<sup>64</sup> Enseñar la confianza es más difícil que enseñar el miedo; focalizarse en los peligros que les acechan, más sencillo que mostrarles también las oportunidades que pueden aparecer o los lugares donde encontrar ayuda. Invitarles a «prestar atención», en vez de a «tener cuidado», es sólo una cuestión de perspectiva: nos centramos en los aspectos positivos o bien en los negativos de las situaciones; vemos la botella medio llena o medio vacía. Igual que el miedo y la desconfianza pueden llevarnos a una espiral interminable de temor y recelo, también el valor de mirar, la certeza y la determinación de dejarles un espacio para su experiencia, pueden reafirmarnos en el apoyo y la confianza.

*Nuestros miedos tienen un profundo impacto sobre nuestros hijos*

En nuestra cultura existen numerosos prejuicios contra la naturaleza que suele verse como peligrosa y amenazante: la tierra o la arena son «caca» y suciedad, si un niño se expone al frío o a la lluvia es seguro que se acatarra,<sup>65</sup> y si anda descalzo se lastimará los pies. Existe un concepto aséptico de la salud como «ausencia de gérmenes», que contrasta con la realidad de nuestro cuerpo: un delicado equilibrio de microorganismos, una barrera permeable en continuo intercambio con el medio, regulada por el sistema inmunitario. Aunque muchos padres deseamos dar a nuestros hijos una educación saludable que cultive y desarrolle su amor por la naturaleza y su armonía con el entorno, en ocasiones nos asaltan las dudas, tememos equivocarnos y carecemos de referentes concretos, debido a que nuestra propia crianza ha sido principalmente «biofóbica». Sin embargo, la mejor forma de afianzarnos en nuestras convicciones es observar los efectos del contacto con la naturaleza sobre su salud y alegría.

Confiar en la fortaleza natural de los niños, significa también hacerlo en sus capacidades innatas. Una madre me contaba que, con 2 años y medio, su hija se empeñaba en caminar sola por la calle. Aunque se lo pedía, una y otra vez, no había manera de que le diera la mano. A veces se adelantaba tanto que no podía verla y temía que cruzara repentinamente la carretera. Entonces entraba en pánico y echaba a correr para alcanzarla. Un día, una amiga la invitó a seguirla con tranquilidad, a una distancia

prudente. Le hizo observar que, al llegar a la esquina, simplemente giraba y continuaba por la misma acera, aunque ya no la viera. Afirmó que, pese a su corta edad, «la niña no estaba loca» y poseía un fuerte instinto de autoconservación. Desde aquel día, la mujer y su hija pudieron disfrutar sus salidas de forma más agradable y tranquila, y la pequeña, poco a poco, se acostumbró a ir de la mano de su madre.

*Confiar en la fortaleza natural de los niños, significa también hacerlo en sus capacidades innatas*

Los niños son naturalmente más sensatos, y responsables de lo que solemos imaginar. Basta viajar a alguno de los llamados «países en vías de desarrollo», para comprobar que poseen capacidades que, a menudo, ignoramos. En algunas tribus amazónicas, pescan y cocinan al fuego su propio alimento, desde los 4 años. En muchos países de África, en India y otras partes del mundo, cuidan de sus hermanos pequeños, incluso bebés, y ayudan en las tareas domésticas, con 8 o 10 años. Además, están orgullosos de hacerlo y, en ausencia de sus padres, se consideran las personas más adecuadas.<sup>66</sup> Todos ellos viven con sus familias en situaciones «normales», dentro de su cultura; aunque también es impresionante comprobar cómo se desenvuelven en circunstancias extremas, por ejemplo, los niños de la calle de Delhi, asociados en el proyecto Butterflies, con los que tuve la oportunidad de convivir durante unos días.<sup>67</sup>

*La protección más importante que podemos ofrecer a nuestros hijos e hijas es nuestra presencia, nuestro amor y nuestro tiempo*

Como hemos visto, cuando nos hacemos conscientes de nuestros miedos podemos enfrentarlos y compartirlos con nuestros hijos. Ellos agradecen que nos mostremos más humanos, y les contemos también nuestras «debilidades». En un grupo de discusión sobre riesgo y seguridad, Pablo (11 años) aseguraba: «Me gustaría ser padre por un día, para entender qué les asusta». La comprensión les ayuda a actuar de manera más responsable pero, sobre todo, fortalece la confianza entre padres e hijos. Ésta es, quizá, la principal medida que un progenitor puede tomar para cuidar de su prole. Está demostrado que una relación cercana, de escucha, comunicación y apoyo mutuo, entre padres e hijos, fortalece la autoestima y autoconfianza de los niños y disminuye las probabilidades de que se conviertan en víctimas. Sin duda, la protección más importante que podemos ofrecerles a nuestras hijos e hijas es nuestra presencia, nuestro amor y nuestro tiempo.<sup>68</sup>

## **Conectar con nuestro instinto natural**

Parte de nuestros temores son fruto de una falta de seguridad en nosotras mismas, en nuestra capacidad de ser madres y padres. Conforme va creciendo la confianza en nuestros hijos, crece también la percepción de nuestro conocimiento innato.

Al disminuir el número de hijos, aumentar la edad a la que tenemos el primero, y vivir en familias reducidas con estilos más urbanitas, aislados en espacios cerrados, la

maternidad se convierte en un ejercicio difícil. A ello se suma la creciente responsabilidad parental y, además, los escasos apoyos que, en particular en nuestro país, el estado ofrece a las familias.<sup>69</sup>

Nuestra cultura judeocristiana, racionalista y controladora, no acepta la realidad del azar que, sin embargo, forma parte de la vida. Tememos fracasar, equivocarnos., y los demás están ahí para recordarnos que somos responsables de cualquier cosa que les suceda a nuestros hijos. La culpa, el reverso moral de la causalidad científica, se disfraza de «responsabilidad» y tiene, especialmente cuando se trata de los demás, un efecto tranquilizante. Leonor Skénazy, en una entrevista inédita, comenta al respecto:

*... si algo le pasa al hijo de otra persona, puedo reducir mi angustia pensando que ha sido por «su culpa», porque «en algo» ha fallado. Imagino que yo no habría cometido el mismo error y, de esa forma, me tranquilizo.*

«La función paternal se ha profesionalizado, convertida en un duro trabajo del que debemos rendir cuentas», asegura en otra ocasión, Carl Honoré. Esta forma de presión psicológica nos aleja del sencillo placer de disfrutar con nuestros hijos y con todo lo que pueden ofrecernos.<sup>70</sup>

El miedo y la angustia nos hacen perder nuestro instinto natural, el que tenemos por el mero hecho de ser padres. Con ellos, penetramos en un oscuro desván de dudas e inseguridades de difícil solución. Buscamos ayuda y la mayoría de los especialistas nos ofrecen «recetas» que en muchos casos sólo consiguen confundirnos aún más. Para recuperar el contacto con nuestro propio guía interior, el primer paso es desconectarnos de la histeria de fondo y observar los hechos con la mayor neutralidad posible. También deberíamos reducir nuestras expectativas, nuestra necesidad de ser perfectos, y, además, aumentar la comunicación con nuestros hijos. Un buen paseo por un entorno natural, el bosque o la playa, puede ayudarnos también a poner las cosas en su lugar, a volver a escuchar la voz de nuestra intuición y empezar a recuperar la alegría y el placer de ser padres, ¡con todos nuestros defectos!

## **Cambiar el concepto de seguridad**

El concepto de seguridad que manejamos habitualmente es esencialmente pasivo: solemos entender la seguridad como un bien de consumo más que como una actividad en la que podemos (y debemos) implicarnos. La vemos como un producto, el resultado, por ejemplo, de comprar y colocarse unas rodilleras o un casco, en lugar de entenderla como un proceso en el que participan nuestras propias habilidades para protegernos y del que somos los protagonistas activos.

Un caso emblemático son los problemas de inseguridad en las ciudades. Como explicaba en una conferencia la urbanista Marta Román, suelen plantearse desde el punto de vista del contingente policial o de la cantidad de alarmas, cámaras de vigilancia y puertas blindadas instaladas. Sin embargo, un auténtico bienestar y protección es el resultado de la utilización del espacio público por sus habitantes, de la recuperación de los lazos sociales y los vínculos de vecindad. Esta misma autora aconsejaba a los

asistentes que dieran el primer paso y se «atrevieran» a pedir sal a sus vecinos, como una muestra de disponibilidad y una forma de recuperar el contacto.<sup>71</sup>

#### ***Expertos analistas de riesgos***

*Al analizar las ventajas y desventajas de subirse a los árboles, un grupo de niños y niñas de entre 4 y 7 años hicieron comentarios como éstos: «es divertido subir», «jugamos a los animales, a piratas», «me escondo y nadie me ve», «si te agarras a una rama, te caes», «puedes resbalar», «a veces subo y me da miedo bajar», «te puedes raspar o arañar». Y elaboraron las siguientes recomendaciones: «sube sólo hasta donde te sientas seguro», «sólo hasta donde tengas la certeza de que luego puedes bajar», «comprueba que una rama está firme antes de apoyarte en ella».*

***La seguridad no consiste en quitarles todos los objetos peligrosos, significa enseñarles a manejar las amenazas, en lugar de evitarlas***

En el caso de los niños, la seguridad no consiste en quitar todos los objetos peligrosos ya que, potencialmente, cualquier cosa puede serlo; además, al retirarlas de su campo de acción, estamos suprimiendo también oportunidades de crecimiento. Significa enseñarles a manejar las amenazas, en lugar de evitarlas. De alguna forma, aprender implica salir de nuestra «zona de confort», del área que dominamos, para enfrentar desafíos que ponen en juego habilidades como la evaluación de riesgos, la autoconfianza y autoestima, la capacidad de resolver problemas y la resiliencia emocional.<sup>72</sup> Supone un movimiento de aventura para ir más allá de lo conocido, hacia lo ignoto. Ser niño conlleva mayores riesgos que ser adulto, simplemente porque es en esta etapa cuando se producen los aprendizajes más complejos, como caminar o hablar. Implicarles en su propia seguridad, convertirla en «asunto de todos» supone dejar de verlos como consumidores pasivos, «objetos» de nuestros maternales desvelos, y empezar a reconocer sus habilidades y competencias para protegerse. Este reconocimiento implica un cambio radical en nuestra actitud y forma de actuar. Se trata de acompañarles, aconsejarles y ayudarles a ser conscientes, a desarrollarse, en vez de hacer las cosas en su lugar. De permitirles crecer en autonomía y en la confianza en sus propias capacidades.

Debido al tipo de suave estimulación que ofrece, la naturaleza desarrolla ampliamente la capacidad de observación y la sensibilidad. Gracias a ella, y con nuestra ayuda, los niños pueden aprender a confiar en lo que sienten, en su intuición y sus sentidos; desarrollar habilidades de supervivencia que les ayudarán a detectar peligros reales. A la hora de evaluar con ellos los riesgos y amenazas de una situación, deberíamos identificar también las oportunidades de juego y disfrute que ésta ofrece. De este modo acceden a lo nuevo, cada uno a su ritmo, con una actitud positiva, cargada de un contenido no verbal que los niños perciben intensamente. Con la práctica de este «análisis riesgo-beneficio» llegarán a ser expertos asesores, muy creativos y con una visión complementaria a la nuestra. Después, podemos permitirles que experimenten poco a poco los peligros, primero los más fáciles, quedándonos cerca de ellos, confiando, dejando que los exploren y, si es posible, los enfrenten solos; ésta es la única forma de conseguir que aumenten sus

capacidades y competencias, además de su autoestima.

*Los niños pueden aprender a confiar en lo que sienten, en su intuición y sus sentidos; desarrollar habilidades de supervivencia que les ayudarán a detectar peligros reales*

### Lo que deberíamos hacer...

- *Dedícales todo el tiempo que puedas. Háblales de los peligros pero en un contexto de tranquilidad, conciencia sensorial y conocimiento de las muchas personas que pueden ayudarles.*
- *Anímales a «prestar atención», a «estar atentos» más que a «tener cuidado» (lo que puede inducir miedo).*
- *Invítales a escuchar sus sensaciones y emociones y a seguirlas todo lo posible.*
- *Permite que se relacionen con otros adultos de confianza.*
- *Conoce a tus vecinos, implícate en la vida de tu edificio y de la comunidad circundante. Anima a tus hijos a relacionarse con el vecindario.*
- *Si, ya con cierta edad, empieza a salir fuera de tu control visual, aconséjale que se junte con un grupo de amigos, en lugar de ir solo.*
- *Emplea la tecnología si es necesario. Un teléfono móvil puede ser de ayuda en caso de emergencia.*

### *Lo que no deberíamos hacer...*

- *Educar a nuestros hijos basándonos en el miedo, por ejemplo, centrándote continuamente en los peligros, amenazándoles con castigos...*
- *Frenar todos sus impulsos e iniciativas (motoras, de juego, creativas, etc.) con el pretexto de protegerles.*
- *Plantear nuestra función de padres como si fuéramos «máanager», responsables de todo lo que hacen y de cuanto les sucede.*
- *No confiar en las capacidades de los niños (ni en las nuestras).*
- *Imponerles nuestro criterio en lugar de escucharles y negociar los límites con ellos.*
- *Infundirles asco a todo lo que sea natural (la tierra, el barro, la lluvia) y considerarlo sucio.*
- *No permitirles que se manchen jugando.*

## **Traer la naturaleza a casa**

Como hemos visto, hasta más o menos los 6 o 7 años, la casa es el principal escenario donde crecen y se desarrollan nuestros hijos. Quienes, después de vivir exclusivamente entre adultos, hemos pasado a convivir con algún niño, sabemos lo que nuestra residencia puede (y debe) cambiar, para acoger y adaptarse a las necesidades de los pequeños. A veces estos cambios se convierten en una auténtica revolución: nuestras casas dejan de ser los espacios ordenados y asépticos que conocíamos para convertirse en lugares más caóticos pero, quizá también, más llenos de vida. Dependiendo del tipo de entorno en que nos encontremos (rural, urbano o semiurbano, en una finca, con un pequeño jardín, una terraza, un balcón o en un sencillo piso sin más exterior que las ventanas) los niños pueden hallar más o menos oportunidades de entrar en contacto con el entorno. Pero aun en las condiciones más urbanitas, es posible abrir nuestro hogar a la naturaleza circundante, e incluso convertirlo en un auténtico «oasis» de vida.

La casa es el lugar donde vivimos y, generalmente, pasamos más tiempo; es nuestro refugio para descansar y recuperar fuerzas, el espacio de la intimidad, donde podemos quitarnos la «máscara social», relajarnos y ser nosotras mismas. Su disposición y características influyen en nuestro estado de ánimo y determinan, muchas veces, la cantidad de energía de que disponemos. Introducir el «verde» puede ser de gran ayuda, no sólo para los niños sino también para nosotros los adultos.

## Los elementos

«Uno de los principales problemas de los niños de hoy no es la falta de experiencias extraordinarias en espacios naturales pintorescos y salvajes, sino la ausencia de contacto diario con los elementos», asegura Richard Louv.<sup>73</sup> A través de ellos, podemos relacionarnos de una forma concreta y, casi diría «molecular», con la naturaleza. Según las antiguas cosmogonías de Oriente y Occidente, constituyen todo cuanto existe, incluidos los seres humanos. Aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo está compuesto de agua, pero también tenemos tierra (partículas densas en órganos y tejidos, por ejemplo), fuego (procesos digestivos, temperatura corporal) y aire (pulmones, gases), en distintas proporciones. Hasta la más pequeña partícula de materia está formada por los cuatro elementos, y, más allá de la dimensión puramente física, nos configuran también a nivel energético, psíquico y espiritual. Nuestro sistema corporal se encuentra en continuo movimiento, en una búsqueda permanente de equilibrio entre sus diversos componentes.

Cada elemento posee una serie de atributos y nos ofrece distintas experiencias y capacidades. Además del suelo que se halla bajo nuestros pies (arena, barro, arcilla, manto, rocas y minerales.) la tierra se asocia con el mundo de la materia, del cuerpo, la densidad, el peso, la nutrición, el instinto de supervivencia, protección y seguridad. Su cualidad principal es la solidez; proporciona tranquilidad, paciencia y perseverancia.

El agua se vincula con el mundo de la sensibilidad, las emociones y los sentimientos. Representa la creatividad y las relaciones. Sus cualidades principales son la cohesión y la fluidez. Ofrece flexibilidad, intuición y capacidad para generar, aceptar e incluir.

El fuego es la principal fuente de energía, el motor de toda actividad. Se relaciona con la luz, la temperatura y la vibración. Tiene que ver con la actividad, la imaginación, la impulsividad, la purificación y la afirmación del yo. Aporta vitalidad y fuerza para lograr las metas.

El aire es movimiento. Lo encontramos en la respiración, el mundo de la mente y los pensamientos, la palabra, las sensaciones de ligereza y libertad, la comunicación, la sociabilidad y el gusto por los cambios. Proporciona apertura a lo nuevo, ingenio e inspiración.

Algunas tradiciones identifican un quinto elemento, el éter o dimensión espacial (vacío) que alberga a los otros cuatro.

Cada uno de ellos se relaciona con los cinco sentidos (el aire con el tacto, el fuego con la vista), las emociones (la ira con el fuego, la tristeza con el agua), formas de pensar y de comportarse, y características psicológicas.

La interacción con estos componentes elementales de «nuestra» naturaleza afecta profundamente a niños y adultos, y puede sanarnos y renovarnos. Medicinas como el Ayurveda y otros métodos de sanación milenarios, todavía los utilizan con éxito en sus terapias. Nos conectan íntimamente con nosotras mismas y, al mismo tiempo, con el mundo que nos rodea. Disfrutamos con la arena clara del desierto o las dunas, y con la tierra fértil del huerto. Nos recreamos en el océano, en un río o un lago, y nos relajamos bajo la ducha. Nos embelesamos ante las llamas y disfrutamos del calor del sol o del

fuego de la chimenea. Respiramos profundamente para calmarnos, suspiramos para liberar tristeza y nos revitalizamos con el aire de la montaña. El espacio, también es un factor que influye en nuestras vidas: nos sentimos tranquilos o inquietos en los lugares abiertos y seguros en los cerrados; pero, si son demasiado pequeños o estamos muy hacinados, nos agobian y los muy grandes nos producen ansiedad. De una forma u otra reaccionamos.

### *Los niños pequeños buscan intuitivamente el contacto con los elementos*

Los niños pequeños buscan intuitivamente el contacto con los elementos. En sus primeros años de vida, se sienten fascinados por el agua y la tierra. Si se lo permitimos, pueden jugar durante horas con arena o agua, los charcos de lluvia o la corriente de un arroyo. Muy pronto, empiezan también a interesarse por el fuego, lo contemplan ensimismados, desean acercarse, encender una cerilla, observar cómo se consume la vela o un papel, incluso cocinar algún alimento. Aplicada a nuestros hogares, la teoría de los elementos nos da pistas para buscar y crear espacios amplios o, al menos, no excesivamente cargados de objetos; luminosos, en los que circule el aire y, si es posible, se escuche el agua; iluminados con la luz de unas velas o de una chimenea, que proporcionan un ambiente más cálido, y con mayor conexión emocional, que la artificial. También nos ayuda a comprender la importancia y favorecer el contacto de los pequeños con los elementos, acondicionando sencillos espacios de juego, como un cajón con arena y una mesa de agua que pueden situarse en la terraza, el cuarto de baño o en un rincón del salón. Nos anima a dar preferencia a los materiales naturales como conchas, cortezas de árbol, hojas, plumas, piedras. Por último, nos señala la importancia de una alimentación adecuada, lo más natural posible, evitando alimentos refinados, dulces y un exceso de carne o de lácteos.

### **Plantas y animales de compañía**

Las plantas llenan la casa de hermosos colores y deliciosos olores, proporcionan bienestar y alegría, además de oxígeno. Contribuyen a regular la temperatura de nuestros hogares y nos acercan de forma natural al ciclo de las estaciones. Si cultivamos especies medicinales y comestibles, podemos disfrutar también de sus beneficiosos efectos sobre nuestra salud y alimentación. El verde nos relaja, nos ayuda a reducir la tensión y el estrés. También nos pone en contacto con la magia de la vida y nuestra capacidad de maravillarnos. A los niños les encanta observar cómo de una minúscula semilla puede salir un gran arbusto, y con un poco de paciencia y perseverancia pueden llegar a encargarse de su mantenimiento y cuidados. Las plantas les enseñan la paciencia y una relación con el tiempo más tranquila y pausada. Otra de sus ventajas es que ofrecen cobijo a pequeños insectos y pájaros, abriendo nuestro hogar a la naturaleza que nos rodea, incluso en los entornos más hostiles y urbanos.

Cada vez son más las familias que, con distintos métodos, cultivan pequeños huertos comestibles en sus terrazas y balcones. Si dispones de alguno de estos espacios al aire

libre, en tu casa, también puedes hacer un «compostero» que te permitirá transformar los residuos orgánicos en abono para tus plantas. Su realización y mantenimiento ofrece a los niños la oportunidad de ver concretamente la forma en que la naturaleza, «misteriosamente» aprovecha y transforma las cosas.

Algunas comunidades de vecinos utilizan sus azoteas o incluso se lanzan a la construcción de un tejado verde, que no sólo les brinda la oportunidad de cultivar hortalizas, frutas y flores, sino que también mejora la climatización del edificio, filtra contaminantes, actúa como barrera acústica y protege la biodiversidad de las zonas urbanas. En nuestro país existen varias organizaciones que apoyan la creación de este tipo de huertos y espacios verdes. En la última parte de este libro puedes encontrar los datos de algunas de ellas.

*Los animales de compañía satisfacen las necesidades de contacto físico, compañía, amor y aceptación incondicional de los niños y niñas*

La presencia de animales, especialmente en posición de descanso es, en general, un indicio de tranquilidad y seguridad para los seres humanos. Se ha comprobado que acariciarlos disminuye la presión arterial y que pueden inducir un estado de relajación inmediata, por el simple hecho de atraer y mantener nuestra atención. Pero las dos épocas de la vida en que más los necesitamos es cuando somos muy jóvenes o muy viejos.

Los animales de compañía satisfacen las necesidades de contacto físico, compañía, amor y aceptación incondicional de los niños. Son inmejorables compañeros de juego, dotados de una gran viveza y todo un mundo de posibilidades de interacción que incluyen la dimensión afectiva.

A los pequeños les encanta cuidarlos, y pueden llegar a responsabilizarse de ellos.

Numerosos estudios confirman que contribuyen a aumentar su autoestima, así como su capacidad de empatía y habilidades sociales. Algunos terapeutas y educadores<sup>74</sup> utilizan perros y otros animales para desarrollar la concentración, la sensibilidad, el compartir vivencias, el cálculo y el razonamiento lógico-matemático, el pensamiento abstracto, la organización espacial, la motricidad y la lectura., entre otras cosas. Se han empleado con éxito en la curación del autismo, la hiperactividad, el déficit de atención y otros trastornos de conducta.

Con los animales, como ante cualquier otra cosa, nuestro comportamiento es un modelo para el de nuestros hijos. Recuperar nuestro vínculo con la tierra es la forma más efectiva de favorecer su contacto con ella; y mejor hacerlo desde el placer y el disfrute, sin fingir ni forzarnos, que desde el deber y una búsqueda de perfección que puede terminar agobiándonos. Lo cual no excluye que nos dejemos contagiar por su alegría e interés, volviendo a vivir esa capacidad de maravillarnos y divertirnos con las cosas sencillas que teníamos cuando éramos niños. De cualquier forma, si decidimos traer un animal a casa, es importante que participemos en su elección y nos sintamos a gusto con él. También debemos cuidar que las experiencias de nuestros hijos sean lo más

satisfactorias posible, eligiendo aquellos que nos ofrezcan tranquilidad y confianza, a fin de evitar miedos, que pueden llegar incluso a convertirse en fobias. Conviene disponer de un entorno seguro, en el que el niño domine la situación y no se sienta amenazado o desafiado.

Es frecuente que la convivencia con animales les enfrente, tal vez por primera vez, con el fenómeno de la muerte. En el capítulo 5 tratamos con detenimiento el sentido y significado que este concepto tiene en las distintas etapas de desarrollo del niño, así como algunos consejos sobre la forma de enfocar este tipo de situaciones.

### **«Yo me aburro»**

El aburrimiento es una de las «dolencias» más extendidas entre los niños de hoy. En parte es fruto de la rápida disminución de la población infantil,<sup>75</sup> en familias con hijos únicos o tan sólo un hermano, muchas veces con una importante diferencia de edad; pero también se debe a la incomunicación social que produce el modo de vida urbana. Sea como sea, el resultado es que muchos jóvenes se encuentran aislados: «Me siento solo, no tengo a nadie con quien jugar», asegura Manuel (7 años) en un reciente estudio sobre el tema; «A veces me aburro tanto que me pongo a limpiar cristales», cuenta su compañera Jimena (10 años). Como hemos visto, el aburrimiento puede ser, en ocasiones, una consecuencia de la sobre-estimulación a la que están sometidos niñas y niños: juguetes de colores chillones, supertecnológicos, lucecitas que no dejan de parpadear, programas de televisión, películas y juegos electrónicos rápidos, violentos y con sonidos estridentes; e incluso un exceso de actividades programadas y dirigidas por adultos, que restan a los niños cualquier iniciativa y les inducen a una actitud pasiva. Muchos padres intuyen que tras el «me aburro» hay en realidad una petición de atención, de compañía: nuestro interés, presencia y escucha son para ellos las más auténticas muestras de afecto. Necesitan que les dediquemos tiempo de calidad (ese tiempo detrás del que los adultos andamos siempre corriendo.), disfrutar con nosotros de momentos de juego y diversión que son la sal de la vida. Por eso es importante encontrar actividades interesantes que podamos compartir (mejor si están relacionadas con la naturaleza), en casa y en el campo.

*El aburrimiento puede ser, en ocasiones, una consecuencia de la sobre-estimulación a la que están sometidos niñas y niños*

Si la vida no fuese a veces aburrida, tampoco sería interesante o excitante; pero la cultura de la productividad en que vivimos, considera que «no hacer nada», o simplemente estarse quieta, en actitud de contemplación, es sinónimo de holgazanería, ociosidad y pereza. A veces, el «mamá, me aburro» puede significar «no sé qué hacer y eso está mal porque siempre hay que hacer algo». Cuando somos capaces de aceptar este sentimiento de desorientación y les damos el tiempo necesario para mirar hacia dentro y encontrar sus propios recursos, nuestros hijos pueden atravesar esta sensación de una manera constructiva.

***Para recuperar el contacto***

- *Acondiciona un espacio donde los niños puedan jugar con los elementos. Un cajón con arena y una mesa de agua (base para colocar un barreño a su altura) son ideales. Podemos fijar ciertos límites y condiciones de uso, como llevar siempre un delantal o no sobrepasar determinadas fronteras.*
- *Al elegir sus juguetes, prefiere los materiales naturales al plástico y otros productos sintéticos.*
- *Considera la posibilidad de adoptar algún animal doméstico.*
- *Planta flores y plantas nativas de tu región, y observa sus cambios con las estaciones. Mejor si son comestibles y/o aromáticas.*
- *Recicla tus residuos orgánicos en un compostero.<sup>76</sup> Si dispones de un balcón o una pequeña terraza, son relativamente fáciles de hacer y proporcionan abono orgánico para tus plantas.*
- *Cuelga en tus ventanas o balcones un comedero (especialmente en invierno) y un baño para pájaros (un tazón de cerámica bajo lleno de agua servirá).*
- *Organiza frecuentes salidas a los parques y jardines cercanos y, si es posible, al campo; pero no les impongas la naturaleza: deja que sigan su impulso natural hacia ella.*
- *Déjate contagiar por su entusiasmo y alegría con la naturaleza; recupera esa capacidad infantil de divertirse con las cosas sencillas.*

### ***Por un aburrimiento creador***

- *Dedica un tiempo de calidad a tus hijos e hijas, momentos de disfrute mutuo compartiendo actividades que os interesan; mejor si están relacionadas con la naturaleza: cuidar de plantas y animales, coleccionar piedras, pasear por el parque, jugar a la pelota, pescar...*
- *Pon límites al consumo de televisión y/o juegos electrónicos. Muchas veces no podemos responder a sus demandas de atención y les dejamos más tiempo pegados a las pantallas. En cambio, cuando nos mantenemos firmes, descubrimos toda la creatividad de la que son capaces.*
- *Intenta cambiar tus prejuicios acerca de «no hacer nada». Observa cómo el aburrimiento puede ser muy fecundo: tras él suelen venir momentos de actividad frenética; es, como decía José Bergamín, «la perla de la ostra». Los niños necesitan adultos que entiendan esta relación.*
- *Encuentra un equilibrio, en la vida de tus hijos e hijas, entre las actividades dirigidas por adultos (estructuradas) y las que conducen los propios niños y niñas (no estructuradas). Las primeras pueden acabar con el aburrimiento, pero también con la creatividad infantil.*

## **La naturaleza en la escuela**

Los niños de hoy reciben mucha información sobre medio ambiente y ecología: les hablamos del cambio climático, la destrucción de la selva amazónica, la desaparición de numerosas especies, el deshielo de los polos y la contaminación de ríos, lagos y mares. Pero gran parte del conocimiento que están adquiriendo posee dos características comunes:

- En la mayoría de los casos, se refiere a lugares muy alejados de su entorno.
- Buena parte de esta información procede de libros, fichas y/o ordenadores; es decir, se trata de datos sin relación directa con la realidad concreta.

En las escuelas es frecuente ver a los alumnos de infantil aprendiendo nombres de árboles, en elegantes fichas con fotos; las contemplan entre las paredes de sus coloridas

aulas cuyas ventanas se abren sobre patios de cemento y hormigón donde no crece una hierba, ni se levanta un árbol, ni corre un poco de agua. O a los de primaria, en su clase de conocimiento del medio, pegados al ordenador, eso sí, con la ultimísima versión de un programa educativo multimedia. En muchas universidades, los estudiantes de biología apenas pasan el 1% de su tiempo en contacto directo con la vida, su principal objeto de estudio.

La consecuencia de esta situación es una especie de esquizofrenia: nuestros hijos viven desconectados de la naturaleza que les rodea mientras, gracias a la tecnología, se relacionan con animales y ecosistemas, del otro lado del planeta.

*Nuestros hijos viven desconectados de la naturaleza que les rodea mientras, gracias a la tecnología, se relacionan con animales y ecosistemas, del otro lado del planeta*

En lugar de aprender a través de experiencias directas realizadas en el medioambiente, lo hacen mediante modelos cognitivos y conceptos abstractos. No tienen oportunidad de construir sus propias ideas sobre el mundo a partir de la experiencia sensorial, se vuelven inseguros respecto a sus propias percepciones y tienden a intelectualizar la realidad. Gracias a Internet pueden conseguir una ingente cantidad de datos sobre, por ejemplo, la oveja: ver miles de imágenes, colorear sus dibujos, aprender a escribir correctamente su nombre, a distinguir entre un cordero, un borrego y un carnero, o las distintas razas de ovinos, conocer su aparato digestivo y su forma de vida. Pero no pueden sentir su olor ni ser testigos de la forma en que pare y amamanta a sus crías, ni tampoco cuidar de ellas, salvo en las granjas virtuales de Nintendo o de Facebook. Indudablemente, las nuevas tecnologías son formidables herramientas de aprendizaje, siempre que ocupen el lugar que les corresponde como medios para ampliar conocimientos, no para acceder a lo esencial. Vivimos inmersos en un mercado tecnológico que nos ofrece con extraordinaria rapidez nuevos productos «adaptados a nuestras necesidades»; pero con frecuencia nos dejamos seducir por sus «neones» y olvidamos el auténtico sentido de estos artilugios que invaden nuestras vidas. Necesitamos un uso más racional de la tecnología, que no deteriore la calidad de nuestras relaciones sociales y familiares, ni nuestras capacidades de trabajo en equipo o de aprendizaje.<sup>77</sup> Los alumnos aprenden muchas cosas en los libros, los ordenadores y las aulas, pero es esencial que estos mundos virtuales no le resten tiempo y espacio a la experiencia directa y real, al contacto vivo con los verdaderos maestros, que sólo pueden ser las cosas mismas.

*Las nuevas tecnologías son formidables herramientas de aprendizaje, siempre que ocupen el lugar que les corresponde como medios para ampliar conocimientos, no para acceder a lo esencial*

## **Un cambio de enfoque en la educación ambiental**

Además de la falta de contacto directo con la naturaleza, la visión que les transmitimos de la situación del planeta es más bien catastrofista: desastres como el hundimiento de un

petrolero, el tsunami, la deforestación, agujeros en la capa de ozono. Es como si descargáramos sobre ellos todo el peso de los problemas medioambientales mundiales, con la esperanza de que hagan algo para lo que nosotras ya nos sentimos impotentes: salvar la Tierra. ¿Cómo puede estar recibiendo este tipo de «mensaje subliminal», un pequeño ser humano que apenas tiene poder para dirigir su propia vida? El elevado grado de abstracción de los conocimientos ambientales y el pesimismo ecológico, podrían estar produciendo en los niños lo que David Sobel llama *ecofobia*,<sup>78</sup> una especie de miedo o rechazo al medio ambiente, incluso simplemente a estar al aire libre. En lugar de acercarlos al mundo natural, el currículo podría estar alejándoles de él no sólo física sino también psicológicamente.

Entonces, ¿cómo transmitirles unos valores indispensables para evitar la degradación de la vida y asegurar nuestra supervivencia en el planeta? Estudios realizados sobre la biografía de personas que dedican su vida a los temas medioambientales, muestran infancias marcadas por el contacto con el mundo natural: pasaron muchas horas al aire libre en espacios salvajes o semisalvajes, y con adultos que, actuando como modelos, les enseñaron el amor por la Tierra.

El contacto con la naturaleza es tan importante para la salud física de los niños como para su aprendizaje: a través de sus sentidos, de sus cuerpos, incorporan conocimientos que constituyen las bases de una memoria duradera, y son esenciales para su vitalidad. Al estar al aire libre entran en relación con otros organismos vivos y empiezan a conocerlos y respetarlos. Como escribe David Sobel, «se cuida aquello que se ama». Además, apreciar la importancia de su contribución al cuidado de animales y plantas, refuerza su identidad y les da autoconfianza.

*«Si queremos que los niños se desarrollen saludablemente debemos darles tiempo para conectar con la naturaleza y amar la Tierra, antes de pedirles que la salven» (David Sobel)*

Desde mediados de los años noventa, muchos expertos y educadores están llamando la atención sobre la necesidad de un cambio de enfoque en la educación ambiental: «Si queremos que los niños se desarrollen saludablemente debemos darles tiempo para conectar con la naturaleza y amar la Tierra, antes de pedirles que la salven», aconseja Sobel. Para contrarrestar la tendencia a la ecofobia, este autor propone el concepto de *ecofilia*, un enfoque educativo que consiste en apoyar la tendencia biológica innata de los niños, de vincularse con el mundo natural.

Cultivar el amor por la vida, en los corazones de los niños y niñas, ha dejado de ser una cuestión de simple «romanticismo hippy» para convertirse en una actitud vital: «necesitamos desarrollar y transmitir conocimientos que nos ayuden a llevar vidas sostenibles».<sup>79</sup> Y los necesitamos hoy.

La visión abstracta, pesimista y lejana que les transmitimos del mundo en que vivimos, suele ser también bastante fragmentada: la leche llega en tetrabrik, el pescado en bandejas de poliespán, el calor sale de aparatos eléctricos o a gas, los muebles y la ropa vienen de las tiendas. Para situarse correctamente en el mundo, los niños necesitan

conocer (y cuando digo «conocer», no sólo quiero decir «ver», sino también presenciar, sentir, tocar, oler.) de dónde proceden realmente los alimentos, el calor y los textiles con que nos abrigamos. En caso contrario, les estamos apartando de la participación y comprensión de las cosas fundamentales de la vida. Según algunos investigadores, es posible que muchos alumnos estén cansados en la escuela y no muestren interés por el aprendizaje simplemente porque les falta un contexto significativo, que dé sentido a cuanto sucede a su alrededor y les enseñe de qué modo las cosas están conectadas unas con otras y cómo ellos mismos podrían influir para cambiarlas.

Y quizá sean precisamente los niños con más problemas los que «fracasan» en la escuela, aquellos con dificultades de aprendizaje y concentración, los que más necesiten los espacios naturales. Afortunadamente cada vez son más los educadores de todo el mundo que apelan a «abrirse paso entre las paredes de la escuela»<sup>80</sup> y aprovechar las oportunidades formativas que ofrece el entorno y sus habitantes. En Escocia, por ejemplo, el Ministerio de Educación impulsa equipos de trabajo que reflexionan sobre la posibilidad de impartir todo el currículo de primaria y secundaria en la naturaleza.

En nuestro país, muchos profesores, como es el caso de María Carvajal, maestra en el CEIP Luis Cernuda de Málaga, inician nuevos proyectos en sus centros y reclaman un mayor respaldo por parte de las instituciones:

*Pero lo mejor ha sido la experiencia vivida por «mis pollitos de 3 años», que han estado más tiempo jugando y divirtiéndose con mascotas de verdad que coloreando la ficha de Piolín o del pato Donald, porque ellos pueden hacerse realidad en nuestra clase sin tener que esperar a que les fotocopien una ficha para rellenar con ceras los espacios trazados. Al recordar sus caras de entusiasmo, de sorpresa, de complicidad y lo mucho que han aprendido, me animo a sugerir que existan más espacios naturales y abiertos en las escuelas, donde poder ofrecer a los pequeños experiencias motivadoras y grupales como el cuidado de mascotas, sin tener que esperar a la visita anual a la granja-escuela.»<sup>81</sup>*

El principal objetivo de este nuevo enfoque de la educación ambiental es aumentar la frecuencia del contacto. Esto puede alcanzarse de diversas formas:

- Llevando la naturaleza a las escuelas, por ejemplo mediante la creación de bosquecillos, huertos y granjas dentro de los centros.
- Abriendo los colegios a su entorno medioambiental: utilizando los parques, bosques, playas, arroyos, prados, cercanos, y realizando acuerdos de colaboración con productores, agricultores y ganaderos locales. La frecuencia de salida de los alumnos varía, según los modelos, de una semana al trimestre, a unas horas todos los días.
- Y, por último, convirtiendo los espacios naturales en centros de enseñanza permanente, como en el caso de las *skogsmulle* escandinavas, las *waldkindergarten* alemanas, o las *forestschools* inglesas y escocesas.

## **Escuelas llenas de vida**

*The living school* ('la escuela viva') es un experimento educativo para acercar los centros de enseñanza al mundo natural, iniciado en Noruega en 1996. Uno de sus principales objetivos es utilizar los terrenos escolares como herramientas de aprendizaje de los contenidos curriculares: «Queremos estimular el interés de los chicos por la

naturaleza viva», asegura Kristina Parow, una de las fundadoras:<sup>82</sup>

*Para ello, los adultos debemos desarrollar también un interés genuino e implicarnos más. De lo contrario, el uso de un espacio al aire libre como zona de aprendizaje puede convertirse en algo tan muerto y falto de vida como cualquier otro recurso educativo.*

El proyecto, que empezó con ocho escuelas piloto, fue impulsado más tarde, por una reforma educativa del gobierno noruego que reconoce oficialmente la importancia de la educación en contacto con la naturaleza. La idea es convertir los patios de los colegios en espacios llenos de vida, que estimulen todos los sentidos y favorezcan el aprendizaje a través de la experiencia directa. Plantas y flores, piedras, agua, tallos, huertos, bosquecillos, refugios, casas en los árboles, pájaros y animales de granja, mesas y bancos de madera para celebrar reuniones o hacer talleres de manualidades al aire libre, pueden estar presentes. Gracias a este impulso, numerosos centros educativos noruegos disponen actualmente de huertos con vegetales y hierbas aromáticas, al cuidado de los propios niños; algunos incluso abastecen las cocinas escolares. Son fruto del trabajo intenso y continuo de un nutrido grupo de voluntarios: educadores, familias, vecinos y alumnos. Su principal interés radica en educar a los jóvenes en el largo proceso a través del cual nuestros alimentos llegan «de la tierra a la mesa».<sup>83</sup> También favorecen el cambio de hábitos alimentarios y les enseñan a apreciar mejor la comida que ellos mismos ayudan a crecer y preparar. Además de las ventajas del contacto directo con la naturaleza, los huertos se han revelado como formidables espacios de aprendizaje interdisciplinar. Participando en su creación y cuidado, los alumnos se ejercitan en campos tan diversos como la geometría (por ejemplo, trazando figuras para las distintas zonas), la geografía (informándose sobre la procedencia de las plantas), las ciencias naturales (siendo testigo de los procesos de germinación o de descomposición y transformación en abono), o las matemáticas (calculando la cantidad de verduras necesarias para alimentar al grupo).

*Además de las ventajas del contacto directo con la naturaleza, los huertos se han revelado como formidables espacios de aprendizaje interdisciplinar*

Según un estudio de la Royal Horticultural Society, los huertos escolares mejoran la inteligencia de los niños y, en particular, sus competencias lingüísticas, científicas y matemáticas. Además, desarrollan sus habilidades físicas y sociales, su conducta y bienestar emocional y su sentido de la responsabilidad. También les ayudan a comprender mejor la procedencia de los alimentos, el ciclo de las estaciones, e incluso contribuyen a mejorar su alimentación. Esta institución inglesa impulsa la creación de huertos en todo el país, ofreciendo a los profesores información y asesoramiento. De momento ya son 12.000 los niños que participan en la iniciativa y se pretende que en los tres próximos años 4.500 niños más se impliquen en este tipo de actividades. En España, pese a las dificultades de financiación y gestión, y el escaso apoyo institucional, cada vez son más los municipios que se suman a programas de puesta en marcha y seguimiento de huertos escolares.

La Generalitat de Cataluña, por ejemplo, está difundiendo una maleta con material

didáctico titulada *De l'hort a casa*, realizada por la asociación Vida Sana. Actualmente, sólo en la ciudad de Barcelona, 180 centros tienen huerto escolar sobre un total de 550 escuelas de primaria y secundaria, públicas y privadas.

En Madrid, el ayuntamiento promueve la creación de este tipo de equipamientos a través del proyecto «Huertos y jardines escolares». Sus promotores ofrecen apoyo logístico, asesoramiento en la elección de materiales y técnicas de cultivo y en la realización de actividades didácticas. Actualmente hay más de cincuenta centros adscritos al programa y el interés no deja de crecer.

Además de las numerosas posibilidades prácticas de los contenidos teóricos del programa educativo, en diversas áreas, los huertos favorecen actitudes y comportamientos de afecto y comprensión del medio, así como de perseverancia, paciencia y respeto por los ritmos naturales, en contraste con la cultura de la inmediatez en que vivimos.

Como señala Montse Escutia, autora del libro *El huerto escolar ecológico*,<sup>84</sup> su importancia va mucho más allá de la meramente educativa o alimentaria:

*Es un arma para combatir la degradación del mundo, el empobrecimiento de los suelos, la contaminación de las aguas, para enriquecer nutricionalmente los alimentos que consumimos...*

Según cuenta Ignacio Abella,<sup>85</sup> a principios del siglo XX existió en nuestro país una tradición muy arraigada que llegó a celebrarse en prácticamente todas las escuelas españolas: la fiesta del árbol. Durante dicha fiesta, se plantaban árboles y se realizaban actos sociales que recordaban sus usos y significados: ornato e higiene de las ciudades, perfume, sombra, contiene el desbordamiento de las aguas, detiene el avance del desierto, fertiliza la tierra, filtra las aguas, conserva la humedad del suelo, mejora el clima, previene inundaciones y sequías, da cobijo a aves y otros animales. Tal vez sería interesante recuperar este tipo de celebraciones, en torno a las cuales pueden realizarse, además, gran número de actividades didácticas: recabar información sobre la forma de reproducción, los cuidados necesarios, los usos, cuentos y relatos en los que aparecen, etc.

## Espacios abiertos de aprendizaje

*Lo fundamental es que aprenden haciendo, en vez de estar continuamente sentados en un pupitre*

Una de las ideas directrices del programa noruego *The living school* ('La escuela viva') es que los niños pasen al menos un día a la semana fuera de los muros escolares. Para acercarlos al entorno natural donde residen, las escuelas realizan programas de cooperación con los agricultores y granjas locales. Los escolares suelen acudir una vez por semana. Un día típico en la granja consiste en: recoger los huevos de las gallinas por la mañana, ordeñar las cabras o dar de comer a las ovejas y a los cerdos. Después pueden elegir continuar trabajando en los campos, en los huertos y jardines o con los animales. A menudo padres y vecinos se implican también en estas actividades. Lo

fundamental es que aprenden haciendo, en vez de estar continuamente sentados en un pupitre.

Además, las clases teóricas hechas en el aula sirven como complemento a experiencias concretas en la naturaleza que impulsan la curiosidad y los intereses de los niños: pueden tratar de averiguar, por ejemplo, cuánto alimento necesitan las ovejas diariamente y la inversión que debe realizar el granjero. Estancias repetidas y prolongadas ofrecen contextos significativos que les motivan a aprender a través de experiencias prácticas que arrojan luz sobre el origen de los productos de su vida diaria. Allí los niños perciben con gran claridad la relación entre esfuerzo y resultado, las consecuencias de un olvido y la satisfacción con lo obtenido. Desarrollan habilidades manuales que están en la base de todo tipo de conocimientos más abstractos; aprenden a cooperar y resolver los problemas que se les van presentando, a colaborar con la vida, y a digerir y aceptar las frustraciones. Pero, sobre todo, desarrollan una comprensión concreta de las relaciones orgánicas y ecológicas entre el ser humano y cuanto le rodea.

En la región de Lombardía (Italia) y en otras partes de Europa existen proyectos similares. En nuestro país, contamos con granjas y pueblos escuela, creados específicamente con fines educativos. Las estancias máximas suelen ser de una a dos semanas al año, lo que si bien es muy recomendable y beneficioso, resulta claramente insuficiente.

Otra posibilidad son las salidas a bosques y espacios naturales cercanos a las escuelas para, entre otras cosas, conocer los árboles y plantas del entorno, ahondar en su significado en la cultura y el paisaje, en sus relaciones con otros seres del bosque y en su importantísima función en el ecosistema planetario. Los alumnos pueden, además, participar en proyectos de restauración de bosques y/o adoptar un árbol, haciéndose cargo de su protección y cuidado.

En Inglaterra, Escocia y Gales, la Iniciativa para la Educación Forestal (FEI), promueve el aprendizaje directo en la naturaleza. Existen programas de hasta seis semanas de estancia al año, especialmente para niños con dificultades de aprendizaje y problemas de conducta. Y han conseguido excelentes resultados en la mejora de la salud, la capacidad de atención, la confianza y la autoestima de los jóvenes. También ofrecen formación y apoyo a los maestros para que, desde un enfoque multidisciplinar, puedan impartir el currículo en la naturaleza. «A los profesores les preocupa la seguridad de sus alumnos, especialmente si carecen de apoyo institucional para llevarlos fuera», asegura Bonnie Maggio, coordinadora del FEI para Escocia:

*Pero las cosas están cambiando rápidamente, y el nuevo currículo para la excelencia que ha elaborado el ministerio subraya la importancia de la educación al aire libre y anima a los centros a practicarla.*<sup>86</sup>

Actualmente desconozco la existencia de programas públicos que impulsen estancias frecuentes de los escolares españoles en espacios naturales.

La red internacional de ecoescuelas, liderada por la ONG Fundación para la Educación Ambiental (FEE en inglés), en la que España participa desde 1987, promueve la gestión y certificación ambiental de los centros educativos, con la participación de los alumnos. Sus objetivos se centran en un consumo y tratamiento más responsable del

agua, los residuos y la energía, minimizando el impacto sobre el entorno mediante la realización de ecoauditorías internas. «Bosques en la escuela» es otro de los programas de la FEE cuyo objetivo es estimular a profesores y alumnos a frecuentar los bosques y aprender de ellos y en ellos; desgraciadamente, nuestro país todavía no está representado en este apartado.

Algunas maestras y profesores organizan, por iniciativa propia, salidas al campo o a los parques con sus alumnos pero, al no tener apoyo institucional, se trata de experiencias que no dejan de ser marginales. Existen también centros de educación medioambiental en comunidades y ayuntamientos que apoyan a los colegios y realizan actividades extraescolares en contacto con la naturaleza. Algunas escuelas privadas y proyectos alternativos acuden con frecuencia o incluso se desarrollan completamente (es el caso de Moixaina, en Barcelona) en espacios abiertos como bosques, parques y playas. También las entidades de educación en el tiempo libre: clubs de ocio y tiempo libre, asociaciones, educadores de calle y de barrio, o movimientos como el de los *scouts*, promueven la realización de actividades al aire libre, en vacaciones pero también durante el curso escolar: excursiones, rutas de senderismo, visitas culturales, deportes, campamentos, colonias urbanas. para niños y jóvenes. La mayoría de ellas combinan el contacto con la naturaleza con la educación en valores como la autogestión, la ecología, el trabajo cooperativo, la responsabilidad y la espiritualidad.

*La educación al aire libre, y especialmente la conciencia de su decisiva importancia para la salud holística de los niños, apenas está empezando a desarrollarse en nuestro país*

Con todo, la educación al aire libre, y especialmente la conciencia de su decisiva importancia para la salud holística de los niños, apenas está empezando a desarrollarse en nuestro país. Una tarea en la que podemos (y debemos) implicarnos todos: padres y madres, educadores, profesores, expertos. pues, como señala Ignacio Abella:

*El contacto directo con la naturaleza es fundamental, y si ni la escuela ni los padres proporcionan esta vivencia básica, el sistema educativo está fallando desde sus cimientos, y perpetuando las bases de la ignorancia y la falta de comprensión profunda en cuanto a lo que la tierra, los árboles y la naturaleza representan para nuestro futuro.*<sup>87</sup>

Cuando animamos a las escuelas a incorporar el aprendizaje en el mundo natural, transmitimos a los estudiantes el mensaje de que la educación no es una «forma disimulada de encarcelamiento» sino la puerta hacia el ancho mundo.

## **Los bosques, los mejores maestros**

En su afán por combatir el déficit de naturaleza y ofrecer a los niños experiencias directas en el medioambiente, algunos proyectos educativos han decidido trasladarse a los bosques. A finales de los años cincuenta, en Suecia y Dinamarca, se iniciaron las primeras actividades educativas regulares en la naturaleza. Con algunas variantes, las escuelas «llueva o haga sol» también llamadas *Skogsmulle*, terminaron extendiéndose por toda Escandinavia y a mediados de los ochenta se habían convertido en un modelo

formal de jardines de infancia. Sólo en Suecia, hacia el año 2006, había más de 180 centros infantiles y 18 escuelas de primaria en los bosques.

En Alemania, las primeras iniciativas de Waldkindergarten datan de finales de los años sesenta. Desde que en 1993 el gobierno federal les otorgara el reconocimiento oficial, no han dejado de crecer, y en 2005 había más de 450 centros por todo el país. Algunos practican una educación mixta: sus alumnos pasan las mañanas en los bosques y las tardes en edificios convencionales.

Contrariamente a lo que pudiera parecer, desde nuestra mentalidad sureña, varias encuestas realizadas en Dinamarca demuestran que, en los jardines de infancia al aire libre, los niños contraen un 80 por ciento menos de resfriados, dolor de garganta, infecciones de oídos y otras enfermedades contagiosas que en las escuelas infantiles cerradas.<sup>88</sup>

Tampoco se trata de una práctica totalmente nueva y entronca con la más antigua tradición de las culturas europeas, donde era corriente que los maestros ofrecieran sus enseñanzas al pie de un árbol:

*Desde la más remota antigüedad, los templos y las escuelas se han instaurado al pie de árboles añosos y al abrigo de bosquecillos sagrados.*<sup>89</sup>

En ellos la vida y el conocimiento se transmitían de un modo coherente y acorde con el medio natural. Platón, Epicuro o Sócrates han enseñado a la sombra de viejos tejos, plátanos y robles.

En nuestro país, la Institución Libre de Enseñanza ya promovía desde finales del siglo XIX el contacto íntimo y frecuente con la naturaleza y la creación de escuelas al aire libre, en los bosques.<sup>90</sup>

Recientemente tuve la oportunidad de visitar *The secret garden*<sup>91</sup> (‘El jardín secreto’), una escuela en el bosque escocesa, que ha sido galardonada con varios premios oficiales. El pequeño grupo de alumnos de 2 a 6 años se encuentran cada mañana en el centro comunitario de la aldea de Lethan, desde donde caminan diariamente a los bosques, ya sea invierno o verano. Así explica Cathy Bache, su fundadora, el sentido de su trabajo:

*El bosque es un entorno acogedor que ofrece muchas posibilidades. Hay zonas estupendas para resguardarse del viento o la lluvia, donde la temperatura se mantiene constante.*

***En esta escuela sin paredes ni techos, los niños recuperan y desarrollan su conexión innata con la naturaleza***

Durante todo el año, la escuela transita, nómada, por más de veinte áreas distintas, acondicionadas y adaptadas a la climatología, con refugios naturales o tiendas. Sus pintorescos nombres expresan los juegos y la imaginación de los niños: «donde los tigres» (en una zona de helechos), «el árbol de cocinar» (un plátano con varios agujeros en la base), «la carpa amarilla», «la gran hoguera» (aquí los niños hacen fuego en invierno), «los columpios para pies». Con buen tiempo, los pequeños eligen el lugar,

según sus intereses. En caso contrario, lo deciden las educadoras. En esta escuela sin paredes ni techos, los niños recuperan y desarrollan su conexión innata con la naturaleza, mediante la actividad espontánea y las vivencias directas y concretas; juegan con piedras, palos, hojas y semillas, trepan a los árboles, se deslizan por las pendientes, construyen cabañas y refugios, hacen arcos con ramas y pescan imaginarios peces; observan los animales (zorros, conejos, ardillas, pequeñas águilas, ciervos.), el cambio de las estaciones; hacen fuego, cocinan sus propios alimentos, cultivan hortalizas y crecen, perfectamente integrados, en un entorno amplio y respetuoso.

### **Actividades**

#### ***Escuelas más verdes***

*Son muchas las cosas que, como padres y/o educadores, podemos hacer para llevar el verde a nuestros centros de enseñanza. He aquí algunas ideas:*

- *Habla con otras personas sobre los beneficiosos efectos del contacto con la naturaleza.*
- *Ponte en relación con profesionales de apoyo en tu ciudad o comunidad y ofrece información a otros padres, profesores y equipo directivo sobre la posibilidad de crear un huerto, una zona de juego natural y/o una pequeña granja en tu escuela.*
- *Promueve la celebración de una fiesta del árbol en tu colegio, con todo tipo de actividades.*
- *Identifica los espacios naturales cercanos (parques, bosques, praderas, montañas, playas...) y propón salidas de estudio con un enfoque pluridisciplinar.*
- *Sugiere la idea de que los niños adopten árboles u otros seres vivos y entornos naturales cercanos.*
- *Si dispones de agricultores y/o ganaderos próximos al centro, analiza las posibilidades de realizar algún tipo de acuerdo de colaboración.*

## **La naturaleza en la ciudad**

### **La degradación de los espacios urbanos**

Como resultado de decisiones urbanísticas que durante décadas han privilegiado las necesidades de un sector de la población (mayoritariamente adulto, hombre, que se desplaza en automóvil), las ciudades se han convertido en entornos hostiles e insanos. La contaminación atmosférica, el ruido, los problemas de tráfico y los accidentes tienen un impacto negativo en la salud y la calidad de vida de sus habitantes. Antonia, una madrileña de 69 años, recuerda cómo ha cambiado su ciudad en los últimos 50 años:

*Me parece imposible, casi un sueño, la libertad de que disfrutábamos antes; con 7 u 8 años mis hermanos y yo bajábamos una silla de casa a la calle para ver a los titiriteros, y las puertas quedaban abiertas.*

***La falta de lugares de encuentro, y especialmente de espacios verdes, ha reducido drásticamente la libertad y autonomía de la que disfrutaban los niños, su capacidad de enfrentar riesgos o responsabilizarse de sí mismos***

Hoy en día, el miedo, la desconfianza, la obsesión por el orden y la seguridad han convertido los espacios públicos en lugares de tránsito: «Quedar para jugar en la calle no es divertido», señala Natalia, de 10 años, durante una reunión sobre el tema. «Hay mucho coche, gente que pasa corriendo y te dice que te apartes. hay gente mala». La falta de lugares de encuentro, y especialmente de espacios verdes, ha reducido drásticamente la libertad y autonomía de la que disfrutaban los niños, su capacidad de enfrentar riesgos, responsabilizarse de sí mismos, y hasta su salud. Sólo un 30% de los menores de 12 años van andando al cole, sólo bajan a jugar fuera si disponen de algún patio interior en sus edificios, y, como ya comentamos, pasan muchas horas encerrados, mirando una pantalla.

Los obstáculos al juego espontáneo son tantos y tan grandes que, aunque no exista una ley escrita, se podría decir que está virtualmente prohibido.

El proyecto internacional, «La ciudad de los niños»,<sup>92</sup> pretende que las ciudades vuelvan a tener un rostro amable para todos, facilitando la presencia de los menores en las calles y su participación en los órganos de gobierno de barrios y pueblos. Como era de esperar, cuando se les consulta sobre las mejoras a introducir en sus localidades, la mayoría sugiere más zonas peatonales y espacios verdes.

## **Ciudades salvajes**

Concebidas históricamente sobre la base de una oposición al «mundo salvaje» que representa una amenaza para la civilización, las ciudades se construyen destruyendo la orografía del terreno (colinas, cauces de arroyos y ríos, árboles, valles.) y el hábitat de plantas y animales. Los procesos de urbanización pretenden transformar una tierra supuestamente «vacía» en alojamientos y equipamientos, cuando, en realidad, aniquilan otras formas de vida. Las aglomeraciones urbanas desequilibran los ecosistemas, incluso los alejados, y amenazan la supervivencia de muchas especies, algunas de las cuales se ven obligadas a acercarse a la periferia en busca de agua o alimento, pese a los numerosos peligros. La supuesta «inferioridad» de la vida no humana, que justificaba nuestro comportamiento despectivo hasta el presente, está siendo puesta en tela de juicio

por científicos y ecologistas.

El continuo crecimiento de las ciudades, con la consiguiente absorción de recursos y destrucción del medio ambiente, la creciente suburbanización del territorio y la despoblación de las zonas rurales, contribuyen a imponer el modo de vida urbano, en todos los rincones del planeta,<sup>93</sup> borrando la tradicional dicotomía campo/ciudad. Los vínculos de las familias con la tierra también se debilitan: la mayor parte de la gente vive toda su vida en grandes poblaciones, y son cada vez menos los afortunados que disfrutaban de un abuelo o de una tía en el pueblo.

Pero, incluso en los lugares más artificiales, existen reductos escondidos, no organizados, donde bulle la vida salvaje; pequeñas plantas y animales que expresan la increíble fecundidad de la tierra, de las hormigas a los pájaros, las «malas hierbas» o, incluso, las cucarachas. Algunos urbanistas han sugerido que la conservación del entorno natural requiere actualmente su reintroducción en las ciudades: el reconocimiento de su inclusión y pertenencia al medio ambiente, y la necesidad de mejorar nuestra convivencia con las demás especies. Preservar islotes de vida salvaje, en parques y reservas, ya no resulta suficiente. Un entorno urbano saludable requiere la creación de pasillos verdes por donde pueda circular la diversidad biológica. Su propuesta consiste en renaturalizar las ciudades, para frenar la destrucción del planeta y satisfacer la necesidad humana de biofilia, aumentando nuestra sensación de enraizamiento en la naturaleza. Obviamente, va mucho más allá de la simple creación de parques y jardines, e incluso del movimiento de ciudades sostenibles (generalmente más centrado en aspectos energéticos), y apunta hacia una nueva definición de la planificación urbana y la arquitectura mediante el respeto y la regeneración de los entornos naturales.<sup>94</sup> También requiere un cambio en nuestra visión antropocéntrica del mundo para reconocer el valor y las capacidades de las otras especies, así como su igualdad en dignidad y derechos.

*Un entorno urbano saludable requiere la creación de pasillos verdes por donde pueda circular la diversidad biológica*

Algunas poblaciones europeas ya se han lanzado a la aventura del nuevo urbanismo verde y están definiendo o redefiniendo su estructura desde el punto de vista de la biodiversidad. Sus objetivos básicos son la integración en el medio natural, rural y urbano, el ahorro de recursos energéticos y materiales y la calidad de vida en términos de salud, bienestar social y confort de sus ciudadanos. Friburgo de Brisgovia, en Alemania, Eva Lanxmeer y Drachten en Holanda, Viikki en Helsinki y Zúrich, son algunos ejemplos de cómo es posible transformar una visión utópica en realidad. En la mayoría de ellas predomina el transporte público, ciclista y peatonal sobre el automóvil, los tejados verdes y las energías renovables, el respeto y la recuperación de arroyos y corrientes de agua que se destapan y repueblan con vegetación autóctona, la gestión responsable de residuos, la creación de huertos y granjas urbanas, amplias zonas verdes sin coches donde los niños pueden jugar libremente y los adultos encontrarse, plantaciones de árboles en las escuelas y sus entornos, etc.

A veces es posible revitalizar un área de la ciudad que parecía muerta o abandonada sólo con instalar en ella un programa de educación ambiental al aire libre o cortar una calle al tráfico e introducir algunas mejoras que la hagan atractiva para que los niños puedan volver a jugar en ella. Antonella Prisco, compañera de Francesco Tonucci<sup>95</sup> en el Consejo Nacional de Investigación italiano (CNI), asegura:<sup>96</sup>

*El niño es un excelente indicador de la calidad ambiental. En las ciudades saludables y hermosas, los niños juegan en las calles.*

## **Actividades**

### ***Para acercarse a la naturaleza***

*Más que las salidas incluso regulares al campo, las investigaciones señalan los beneficios, para nuestra salud, de mantener una relación cotidiana con la naturaleza próxima. He aquí algunas ideas para hacer las ciudades más verdes, sin tener que esperar a las decisiones políticas:*

- *Dibuja con tus hijos un mapa del vecindario, primero con las calles, los edificios y manzanas, para luego ir situando los árboles, arbustos, plantas, jardines... Podéis ir haciendo recorridos y añadir el dibujo o el nombre de todos los pequeños animales y plantas que os vayáis encontrando.*
- *Planta y cuida de árboles y vegetación en tu zona de residencia; valora los que ya existen.*
- *Implicate en la creación de huertos urbanos. En algunas ciudades las asociaciones de vecinos disfrutaban de ayudas para crearlos y dinamizarlos en los barrios. También existen redes de huertos comunitarios en las principales capitales españolas.*
- *Diseña con tus vecinos, en algún terreno público y/o común,<sup>97</sup> espacios de juego al aire libre para niños: plantando girasoles*

*para que los pequeños puedan esconderse, creando laberintos de césped, incluyendo materiales de reciclaje como troncos, cajas de cartón o cañerías para hacer construcciones, latas, botes, botellas, etc.*

- *Comprueba si en el cole de tus hijos existe algún tipo de programa municipal para facilitar el acceso a pie de los alumnos. En caso contrario, trata de conseguir que se ponga en marcha.<sup>98</sup>*
- *Crea un club de naturaleza<sup>99</sup> en tu barrio. Organizados por las propias familias, estos clubes ofrecen actividades al aire libre fáciles, divertidas y de bajo costo. Fortalecen los lazos de parentesco y promueven una sensación de comunidad muy beneficiosa para niños y adultos. Cada uno de ellos es único: algunos se reúnen semanalmente en un parque urbano; otros se implican en la creación de un jardín o una huerta en el vecindario; otros hacen salidas regulares al campo para caminar por el monte, pescar, explorar yacimientos de fósiles, observar las aves...*

### ***Ideas clave***

- *Proteger a los niños es una de las principales funciones parentales, pero cuando se convierte en una obsesión puede frenarse su desarrollo, creando dependencias.*
- *Es posible practicar una seguridad activa, implicando a los pequeños, favoreciendo el desarrollo de su sensibilidad, sus capacidades y la confianza en sí mismos.*
- *Si tenemos algún tipo de miedos, es mejor comunicárselos a nuestros hijos de forma relajada y tranquila. De todas formas van a sentirlos y su efecto puede ser más fuerte.*
- *La confianza en nuestro instinto y capacidades, así como en los de nuestros hijos, se puede construir progresivamente.*
- *Los niños poseen muchos más recursos de los que imaginamos habitualmente.*
- *Podemos implicarnos activamente para conseguir que nuestras ciudades, escuelas y hogares sean espacios más verdes y saludables.*

58. C. HONORÉ (2008), *Bajo presión...*
59. Autora del libro *Free range kids...*
60. Sin embargo, como señala el conocido proverbio africano, «para criar un hijo hace falta toda una tribu».
61. T. GILL (2007), *No fear. Growing up in a risk averse society*, Londres, Calouste Gulbekian Foundation.
62. H. FREIRE (2010), «La voz de la infancia», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 407.
63. Se trata de un fenómeno muy conocido en psicología social y en pedagogía que a veces se denomina también «efecto Pigmalión», mediante el que construimos la realidad a partir de nuestras creencias y predicciones.
64. C. HONORÉ (2008), *Bajo presión*, p. 256.
65. Curiosamente, la idea de que el frío enferma está muy extendida en los países del sur como Italia y España, mientras en la Europa del norte el frío se considera más bien un fortalecedor de la salud.
66. E. COLONA (2010), «Niños que cuidan de niños. Otra visión de la infancia en el continente africano», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 407.
67. H. FREIRE (2010), «Mariposas de ciudad», *Integral*, núm. 362.
68. R. LOUV (2005), *The last child...*, p. 185.
69. Son, precisamente, las familias con hijos, las que perciben en España los menores ingresos. UNICEF: «La infancia en España 2010-2011. 20 años de la Convención por los derechos del niño».
70. H. FREIRE (2010): «Carl Honoré. El tiempo de ser niño», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 407.
71. M. ROMÁN (2010), *Seguridad y autonomía infantil. ¿A quien protegemos?* VI Encuentro La ciudad de los niños, Acción Educativa, Madrid.
72. Entendida como la capacidad de sobreponerse a situaciones emocionalmente intensas y/o traumáticas.
73. R. LOUV (2005), *The last child...*, p. 171.
74. La Asociación Española de Terapia con Animales y Naturaleza (AETANA) publica un interesante boletín sobre el tema. [www.aetana.es](http://www.aetana.es)
75. Según datos del INE, hace sólo 30 años el número de niños en nuestro país superaba ampliamente el 30% de la población; actualmente apenas llegan al 15%.
76. En Internet puedes encontrar distintos métodos para hacerlo con un bidón, palets, una caja...
77. Para asegurar la calidad y eficacia del trabajo en equipo, el primer ministro británico David Cameron ha prohibido recientemente el uso de las nuevas tecnologías durante las reuniones de su gabinete.
78. D. SOBEL (1996), *Beyond ecophobia. Reclaiming the heart in nature education*, Great Barrington (M.A.).
79. C. WARDEN (2010), *Nature Kindergartens...*
80. Y. SANPEDRO ORTEGA y J. GARCÍA FERNÁNDEZ (2009), «Abrirse paso entre las paredes de la escuela», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 392.
81. M. CARVAJAL JIMÉNEZ (2011), «Los pollitos viajeros», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 408, p. 24.
82. C. VERHEIJ (2002), «The living school experiment in Norway», *Resurgence magazine*, núm. 212.
83. Un estudio británico señala, por ejemplo, que sólo una cuarta parte de los niños encuestados saben que el trigo es el principal componente del pan.
84. M. ESCUTIA (2009), *El huerto escolar ecologico*, Barcelona, Graó.
85. I. ABELLA (2007), *La memoria del bosque: crónicas de la vieja selva europea*, Barcelona, Integral.
86. H. FREIRE (2010), «La escuela es el bosque», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 407.
87. I. ABELLA (2007), *La memoria del bosque...*, p. 300.
88. C. HONORÉ (2008), *Bajo presión...*, p. 263.
89. I. ABELLA (2007), *La memoria del bosque...*, p. 284.
90. En 1914 se inauguró en Barcelona la Escola del Bosc de Montjuïc, la primera escuela municipal al aire libre.
91. H. FREIRE (2010), «La escuela es el bosque», *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 407.
92. H. FREIRE: «Ciudades para los niños», *Integral*, núm. 362.
93. Más de la mitad de la población mundial reside actualmente en grandes urbes.
94. R. LOUV (2005), *The last child...*, p. 248.

95. F. TONUCCI (1997), *La ciudad de los niños*, Madrid, Fundación Germán Sánchez Ruipérez.
96. A. PRISCO (2010), «Los niños necesitan moverse en la ciudad: la ciudad necesita niños que se muevan». VI Encuentro La ciudad de los niños, Madrid.
97. Hay muchos más de los que imaginamos. Recuerdo un grupo de personas que plantaban hortalizas junto al arcén de una autopista.
98. Existen programas de este tipo en muchos centros de ciudades como Madrid y Barcelona.
99. Children and Nature edita una guía para aquellas personas que deseen crear este tipo de clubs:  
[www.childrenandnature.org/downloads/NCFE\\_Toolkit\\_SPANISH.pdf](http://www.childrenandnature.org/downloads/NCFE_Toolkit_SPANISH.pdf)

4.

---

## Descubrir y explorar el entorno natural

### *Nos preguntamos...*

- *¿Cuáles son las ventajas de salir de excursión con regularidad?*
- *¿Hay formas más «naturales» y relajadas de estar en el campo?*
- *¿Cómo reaccionar si los niños le hacen algún daño a plantas y/o animales?*
- *¿Cómo podemos enseñarles a amar y respetar la naturaleza?*
- *¿Qué responder si nos preguntan sobre aspectos de ella que desconocemos?*
- *¿Qué beneficios obtienen nuestros hijos de la vida en el medio rural y la interacción con animales?*
- *¿Qué tipo de actividades al aire libre pueden hacerse con los niños?*

### *Hablaremos de...*

- *Cómo plantear y organizar interesantes salidas al campo para toda la familia.*
- *La necesidad de construir una relación positiva con la naturaleza.*
- *El valor educativo del silencio.*
- *El desarrollo moral de los niños entendido como un proceso.*
- *La iniciativa «Ningún niño encerrado» y los derechos de la infancia al aire libre.*
- *El valor ecológico, social, cultural y educativo de los bosques y del mundo rural.*

## **Salir al campo: un hábito saludable**

Como estamos viendo, la naturaleza es un excelente antídoto para el estrés de toda la familia: en casa, en los parques, huertos y jardines cercanos (verdaderos oasis donde cada día podemos acercarnos a la tierra, al agua, a los árboles) nutre y relaja nuestro sistema nervioso. Aunque el contacto cotidiano es fundamental, las salidas al campo son oportunidades de ocio y diversión que podemos considerar una inversión en la salud de nuestros hijos y en la nuestra.

La mayoría de las ciudades disfrutan de entornos naturales, ya sea el mar, la montaña, el bosque, campos y valles, e incluso desiertos (cualquier espacio salvaje es válido) que se hallan a una distancia relativamente corta. En España, nuestro patrimonio es rico y variado, tanto en paisajes, hábitats y climas, como en diversidad de especies animales y vegetales (la más alta de Europa en aves, mamíferos y reptiles); aunque desafortunadamente también somos uno de los países con mayor número de especies amenazadas.<sup>100</sup>

Desgraciadamente, gran parte de esta riqueza nos es desconocida. Según una encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, patrocinada por el Consejo Superior de Deportes,<sup>101</sup> sólo un 39% de nuestros conciudadanos, de entre 15 y 74 años, suele emplear su tiempo libre en la naturaleza. La opción «salir al campo» aparece en décima posición, por detrás de «ver la televisión» (78%) e «ir de compras a centros comerciales» (42%) y muy cerca de «ver deporte» (38%) e «ir de copas» (33%). Espero que este libro contribuya a mejorar, aunque sólo sea un poco, estas estadísticas.

*Disfrutar de la naturaleza en las distintas estaciones y climas es una experiencia saludable y muy educativa*

Una característica de los países del sur de Europa, contrariamente a los del norte (que tienen un clima más riguroso), es que solemos esperar el buen tiempo para decidarnos a salir al campo; como ya hemos comentado, los «sureños» tememos el frío y la lluvia casi tanto como a los virus. Sin embargo, disfrutar de la naturaleza en las distintas estaciones y climas es una experiencia saludable y muy educativa para los niños y niñas. Escuchar el sonido de la lluvia en el campo, por ejemplo, prestando atención a las sensaciones y emociones que ésta nos produce (el olor a tierra mojada, la humedad en la piel, la esponjosidad del suelo.), puede ser una vivencia deliciosa. Un naturalista inglés solía decir que, en realidad, no hay mal tiempo que nos obligue a permanecer en casa; sólo ropa inapropiada y malos equipamientos. Yo añadiría, también, creencias negativas e ideas erróneas sobre los «peligros» del aire libre. Hoy en día, existen numerosas tiendas especializadas en ropa y material *outdoors* que nos permiten acercarnos a la naturaleza sin temor a enfermarnos.

Conocer el entorno natural de nuestra provincia y comunidad es fundamental para organizar salidas frecuentes y diversas. Viajar de vez en cuando a algún sitio totalmente nuevo, puede ser un aliciente para grandes y pequeños. Deja que los niños participen en la búsqueda de información y las decisiones sobre posibles espacios a visitar, el tipo de estancia, su duración. y, una vez en ellos, que colaboren también en la elección de los caminos a seguir, el ritmo, la dirección, las actividades. No hay nada más alegre e inspirador que verles descubrir el mundo que les rodea; con su inocencia y apertura, pueden hacernos percibir muchas cosas de un modo totalmente nuevo. Ya sea recogiendo hojas caídas, dejándose rodar por un prado en pendiente o jugando con las olas en la playa, ser testigo de su entusiasmo y disfrute es un precioso regalo.

Ir de acampada en familia puede ser una formidable aventura para los niños. Dormir bajo las estrellas, sobre la tierra, separados del resto de los seres vivos tan sólo por un fino pedazo de tela (o incluso nada si os apetece hacer vivac), es la mejor manera de volver a conectar con la naturaleza. No es necesario un exceso de equipamiento, y se puede contar con las cosas que ofrece el propio lugar donde plantamos nuestra tienda: palos, piedras, hojas. pueden tener un sinfín de utilidades. Es preferible encontrar una forma natural de estar fuera (que la hoja se convierta en tu plato, por ejemplo), en vez de llevarse «la ciudad» a cuestas (en algunos casos, televisor incluido) y sus múltiples objetos contaminantes y no reciclables. Olvidarse por unos días de las exigencias de la vida civilizada y su obsesión por el «orden» o la «limpieza», puede ser una experiencia liberadora para la toda la familia.

## **La naturaleza desnuda**

En nuestra sociedad de mercado, incluso los parajes campestres se han convertido en bienes de consumo. Muchos espacios y reservas naturales se parecen cada día más a los parques temáticos y de atracciones: son seguros y accesibles, ofrecen visitas guiadas, múltiples actividades y deportes organizados con costosos equipamientos.; pero están

perdiendo gran parte del encanto, el misterio y la belleza de la vida salvaje, y también el riesgo que supone estar al aire libre en un entorno no domesticado.

Nuestra forma de relacionarnos con esos lugares, igualmente ha cambiado. Atribuimos tanto valor a estar activos y productivos, que nos esforzamos por serlo, también en el tiempo de ocio. Recuerdo una familia, con dos hijos, para la que los fines de semana eran casi idénticos a los días laborables; corrían de una actividad organizada a otra, de un compromiso social o familiar al siguiente, e incluso las salidas al campo resultaban muy estresantes: cargaban el coche con todo tipo de artículos, muchos de ellos superfluos: comida en bolsas, bebida en tetrabrick, juguetes, neveras, muebles y numerosos gadgets que les hacían sentir «como en casa»; muy preocupados por «llevarlo todo», el olvido de algún objeto se convertía en un auténtico drama.

Salir al aire libre «sin hacer nada», simplemente a pasear, contemplar el paisaje o dar patadas a una pelota, está pasado de moda, y hasta se considera una terrible pérdida de tiempo: hay que ir equipada con los últimos avances en seguridad (que, a menudo, contribuyen a reforzar nuestra separación del mundo natural) y practicar algún deporte o actividad, mejor si requiere costosos equipamientos y tiene nombre inglés: *paintball*, *rafting*, *rappel*, *hidrospeed*, *puenting*, *trekking*, *kayak*, escalada, *windsurf*, catamarán, parapente, ala delta, *quads*, 4x4. De esta forma perdemos el efecto calmante de los espacios verdes que relaja nuestras tensiones y nos permite recargarnos de energía: «Los niños de hoy», asegura Claire Warden,<sup>102</sup> «necesitan vivir la naturaleza de una forma distinta a la típica del parque de atracciones; vivirla sin adrenalina».

*Salir al aire libre es una vivencia que requiere tiempo libre, no organizado, lento; tiempo para contemplar y soñar, para sentir y para «perder», para estar en silencio*

Una vivencia que requiere tiempo libre, no organizado, lento; tiempo para contemplar y soñar, para sentir y para «perder», para estar en silencio. La obsesión por la acción y la velocidad destruyen la ensoñación y la creatividad que, como ya comentamos, suelen nacer de lo que muchas veces denominamos «aburrimiento».

Frente a las maravillas de la naturaleza, un cisne que pasa, el descubrimiento de un nido, una puesta de sol., niños y adultos nos quedamos mudos. Pasivos, receptivos y ensimismados, nuestro cerebro continúa trabajando, procesando la experiencia: refleja, elabora, asimila, descarta y almacena la información pertinente; todo ello, generalmente, a nivel inconsciente, sin que nos demos cuenta. Además, nuestro ser puede verse afectado a un nivel muy profundo, más allá de las palabras.

Aunque algunas personas no sepan apreciarlo, el silencio puede ser una excelente herramienta educativa; no es necesario romperlo con continuas explicaciones y preguntas que intentan enseñar o evaluar unos conocimientos. Muchas vivencias subjetivas son totalmente personales, incluso incommunicables, pero eso no les resta valor alguno, más bien al contrario: son experiencias fundadoras que fortalecen la identidad, el sentido del yo. Y antes de poder compartirlas, necesitamos tiempo para sentirlas, recibirlas, elaborarlas.

Si los niños hacen preguntas, y es frecuente que la naturaleza despierte su curiosidad, basta con ofrecerles respuestas sencillas y, si es el caso, confesarles que no sabemos, pero estamos dispuestos a aprender, a investigar con ellos, utilizando todos los recursos que estén a nuestro alcance. Aunque a muchos adultos les cuesta admitir su ignorancia (y a los pequeños aceptar que «un mayor no lo sepa todo»), en general, los niños aprecian más la sinceridad que la sabiduría. El mejor modelo que podemos brindar a nuestros hijos es nuestra autenticidad, nuestra capacidad de ser nosotras mismas.

Abrir la puerta a una relación más sana con el medio ambiente, para toda la familia, significa aprender a observar y apreciar el sencillo placer de mancharse las manos y mojarse los pies, sin demasiado equipamiento exótico; de ir más despacio, prestando atención a los sentidos, disfrutando del silencio y el «vacío» de cada momento; de permitirnos conectar con nuestra «animalidad», con nuestro lado «salvaje», en su sentido más noble, para correr, saltar, gruñir y retozar como hacen los niños. Viva con sencillez, la naturaleza ofrece abundantes oportunidades de interacción (y, por lo tanto, de creación) entre las características físicas del entorno y los intereses e ideas de cada individuo, a precios económicos. Además, nos brinda un espacio de relajación, reflexión e introspección, cuyos beneficios permanecerán en nuestros hijos durante toda su vida.

***Una relación positiva con la naturaleza***

- *Enséñales, con tu ejemplo, a amar y respetar a todos los seres como sus iguales, cultivando su capacidad natural de empatía. Permíteles que aprecien, en toda su belleza, el continuo movimiento que es la vida.*
- *Trata de transmitirles seguridad y confianza en la tierra, los fenómenos atmosféricos, los animales y las plantas.*
- *No temas que se manchen, se mojen o se hagan daño. El aire puro fortalece las defensas inmunitarias, y pueden cambiarse tranquilamente después del juego. Confía en sus capacidades y recursos.*
- *Animales a hacer preguntas sobre lo que ven y a jugar con lo que encuentran.*
- *Déjales subirse a los árboles, revolcarse por la hierba, tocar las plantas y la tierra, observar los insectos... Son maneras sencillas y divertidas de entrar en contacto con la naturaleza. Así, además de disfrutar, incorporan conceptos lógicos abstractos que están en la base de las matemáticas, la lectura o las ciencias, como hacer conjuntos por similitudes y diferencias, la constancia de las cosas más allá de los cambios, o la noción de gravedad.*
- *Aprende a apreciar y comparte con ellos la magia de esos momentos de ensimismamiento. Respeta su silencio.*

## **¿Son los niños peligrosos para la Tierra?**

Algunas personas creen que un niño puede dañar seriamente un árbol al subirse a él, o una planta por cortar unos cuantos tallos. Piensan que construir una cabaña en el bosque es una actividad tan destructiva como ir en quad por el monte o las dunas. A este tipo de comentarios, un amigo solía responder que cuando desbrozaba su finca, siempre pensaba en todos los tallos que cortaba, las plantas que aplastaba y los animalitos que desplazaba; una capacidad de destrucción muy superior a la que puedan desplegar unos cuantos niños con sus manitas.

Algo similar sucede con la práctica de la pesca, que tiene fervientes detractores. Personalmente, debo confesar que he llegado a aceptarla porque puede practicarse sin muerte y en las épocas y condiciones apropiadas. También he observado sus efectos sobre los pequeños, y el disfrute que les aporta. Algunas familias aprovechan esta

actividad para educar a sus hijos e hijas, de forma práctica, en cuestiones éticas sobre la conservación del medio ambiente, nuestras relaciones con los animales, la vida y la muerte.

En cambio, aunque lo he intentado, no consigo tolerar la caza. Sé que practicada dentro de unas normas no es necesariamente perjudicial para el equilibrio ecológico, e incluso puede ser beneficiosa. Pero la visión de un animal, que vive en libertad, acorralado y muerto «por deporte» me es insoportable. Creo sinceramente que, en estos temas, no hay una regla general, y cada cual debe actuar según sus principios y valores. Si nuestras convicciones son sólidas, coherentes y sinceras, los niños dispondrán de un precioso modelo que les servirá toda su vida; podrán enfrentarse a él, asumirlo de manera crítica o incorporarlo sin más, pero siempre tendrán una referencia sobre la que apoyarse para construir su propio criterio.

*Si nuestras convicciones son sólidas, coherentes y sinceras, los niños y niñas tendrán una referencia sobre la que apoyarse para construir su propio criterio*

Es cierto que, en ocasiones, he visto actos insólitos de maltrato hacia animales y plantas. Mi opinión es que esos niños estaban expresando una violencia de la que ellos mismos eran objeto. Según los expertos, los menores que presentan este tipo de comportamientos suelen tener baja autoestima (se sienten inferiores, criticados), y sufrir algún tipo de rechazo y/o de abuso (que puede ser físico, verbal o emocional) por parte de los adultos de su entorno. En este caso, lo más importante es identificar el sufrimiento del pequeño y actuar en el sistema familiar y/o escolar, para eliminar la violencia.

Nuestra responsabilidad como padres es educar a nuestros hijos en el respeto a la vida, principalmente, a través del ejemplo. Pero, desde mi punto de vista, este aprendizaje no se adquiere de golpe y requiere un proceso que puede pasar, en algunos casos, por la experiencia de la destrucción, de romper algunas ramas, jugando a ser Tarzán, por ejemplo. Vivimos en una cultura llena de contradicciones: por un lado arruinamos masivamente el entorno y, por otro, impedimos que los niños entren en contacto con él, con la excusa de protegerlo. Un cierto «ecologismo» tiende a idealizar la naturaleza, convierte su cuidado en una actividad meramente intelectual y mantiene apartados a los niños de ella. Estas ideas constituyen el reverso de la medalla de lo que hemos llamado *biofobia*: o la naturaleza es un lugar lleno de peligros para nuestros hijos, o ellos pueden hierla y maltratarla. Como venimos apuntando a lo largo de esta obra, impedirles el acceso, suprimir la experiencia directa, con cualquier excusa, es a la larga más nocivo para el medio ambiente que los pequeños destrozos que puedan causar, si llega el caso. El famoso periodista medioambiental Carlos de Prada, que ha dedicado toda su vida a la defensa de la naturaleza, confiesa haber sido un gran «matador de pájaros» en su infancia, y reflexiona, con gran acierto, en mi opinión, que quizá precisamente por eso ha llegado a ser un incansable paladín de la ecología y la vida salvaje.

Hace casi cien años, el conocido psicólogo infantil, Jean Piaget,<sup>103</sup> señalaba que el desarrollo moral en la infancia no puede imponerse desde afuera y pasa, necesariamente,

por el aprendizaje de la libertad y la autonomía, es decir, por la posibilidad de experimentar y, por supuesto, de equivocarse.

### ***El derecho infantil al aire libre***

*La iniciativa «Ningún niño encerrado»,<sup>104</sup> promovida en EE.UU., entre otras personas, por el propio Richard Louv, ha elaborado una Carta de los derechos de la infancia al aire libre, según la cual todo niño debería tener la oportunidad de:*

- *Visitar y descubrir lugares salvajes como praderas, dunas, selvas, sabanas y pantanos.*
- *Acampar bajo las estrellas.*
- *Seguir un rastro.*
- *Atrapar y soltar peces, ranas e insectos.*
- *Subir a un árbol.*
- *Explorar la naturaleza de su barrio y su ciudad.*
- *Celebrar nuestra herencia natural.*
- *Plantar árboles y flores.*
- *Jugar en el barro o en un arroyo.*
- *Aprender a nadar.*

## **El bosque de los cuentos**

Desde hace varios siglos, nuestro país ha ido perdiendo progresivamente la riqueza de su floresta. Se dice que antes de la conquista de América, una ardilla podía atravesar la Península Ibérica, de punta a punta, sin tener que bajar al suelo. A las talas masivas para crear campos de cultivo, siguieron la industria, el negocio de la construcción, el turismo, y, últimamente, los incendios. Según un informe de WWF,<sup>105</sup> los bosques españoles ocupan actualmente 13 millones de hectáreas, tan sólo el 26% de todo el territorio nacional. Además, la mitad de esta superficie forestal está desarbolada, y la calidad biológica de la otra mitad se ve amenazada por la acción humana. Para cambiar esta situación, habría que restaurar más de dos millones y medio de hectáreas, con una inversión total de 4.000 millones de euros. A nivel del planeta, los bosques cubren más del 30% de su superficie, y contienen cerca del 90% de la biodiversidad, pero el ritmo de la deforestación continúa siendo frenético: unos 13 millones de hectáreas anuales.

Y sin embargo, los bosques son de una importancia vital para la vida en la Tierra. El aire que respiramos, los alimentos, el agua, el equilibrio ecológico, el clima. y muchas otras cosas, dependen de ellos: son los responsables de la transformación del carbono en oxígeno, la protección del suelo y la captación del agua dulce.

***Los bosques son los responsables de la transformación del carbono en oxígeno, la protección del suelo y la captación del agua dulce***

Además, su fuerza y su misterio han contribuido no sólo al crecimiento vital y material de los pueblos, sino también a su desarrollo cultural. Prácticamente todas las culturas y tradiciones antiguas han profesado un culto al árbol, al menos mientras dependían de él de forma directa. Los hinduistas creen que los árboles son las columnas de la Tierra y que, si los tiramos, se nos caerá el cielo encima. Durante milenios, su papel fue fundamental en la tradición espiritual europea y universal, y puede decirse que los bosques sagrados han estado en el origen de la cultura, la poesía, la espiritualidad y la mitología del género humano. Para los celtas, la palabra bosque era sinónimo de templo o santuario y sus druidas eran una mezcla de magos, curanderos y sacerdotes que extraían sus conocimientos de la tierra. Creían que cada árbol poseía un espíritu sabio y que sus rostros podían verse en la corteza de los troncos, y sus voces escucharse en el sonido de las hojas moviéndose con el viento. Esta visión «animista» de la naturaleza, está también en el origen de las culturas griega y romana<sup>106</sup> y de muchos otros pueblos. La antigüedad clásica, por ejemplo, rendía culto a los árboles; las aguas de las fuentes, arroyos y lagos estaban habitadas por espíritus, y los ríos eran dioses con voluntad propia.

Un vestigio del importante papel que éstos han desempeñado desde la antigüedad es, por ejemplo, como señala Ignacio Abella,<sup>107</sup> que los árboles han presidido siempre los lugares de reunión y celebración, en las plazas de los pueblos. Todo giraba a su alrededor: las fiestas, los juicios, las asambleas de vecinos, los pactos, y todo tipo de rituales religiosos y paganos.; incluso se sepultaba a los muertos, a sus pies, para que alimentaran sus raíces milenarias. También eran (y en algunos casos continúan siendo) objeto de tradiciones, cuentos y leyendas que nos sumergen en los orígenes de la vida y nos permiten renovar nuestro vínculo con la madre tierra.

Una costumbre muy extendida, casi universal, por ejemplo, es la de enterrar la placenta de un recién nacido, en la base de un árbol al que se denomina «árbol de nacimiento». La planta crecerá hermanada con el niño o la niña, alimentándose de sus nutrientes, y le servirá de referencia a lo largo de toda su vida; será su punto de encuentro con la tierra, su «raíz», y un recuerdo para sus descendientes: la memoria de esa persona continuará viva mientras su árbol siga en pie.

Hoy «los árboles representan la posibilidad de un futuro digno, hermoso, vivo y deseable».<sup>108</sup> Por eso es indispensable recuperar físicamente los bosques cuidando de ellos, plantando y participando en repoblaciones;<sup>109</sup> pero también es importante restablecer esa relación simbólica y cultural, misteriosa y casi espiritual que con ellos tenían nuestros antepasados. Dejar de verlos como simples objetos que podemos utilizar, almacenes de madera, depósitos de materia inerte, o tan siquiera «utensilios» con los cuales conseguiremos frenar el cambio climático.

*Necesitamos volver a caminar por los bosques con la mirada del científico, del poeta, del niño o del salvaje*

Necesitamos volver a caminar por los bosques con la mirada del científico, del poeta, del niño o del salvaje. Aprender a buscar y a perdernos, a investigar y a contemplar.

Retomar esa sensación especial de riesgo y aventura, de encontrarnos rodeados por una vida que se agita, y sentirla en toda su intensidad. Aprender a percibir, como apunta, de nuevo, Ignacio Abella, «la belleza, el misterio y la fuerza de una presencia aparentemente inmóvil que gravita más allá del tiempo». Creo que ésta puede ser una de las claves: volver a sentir su presencia; abrazar un árbol<sup>110</sup> y notar el movimiento de la vida dentro de él, de la energía que damos y que recibimos (por esotérica que parezca esta afirmación).

Otro aspecto importante de la foresta es su dimensión simbólica, los cuentos, mitos y leyendas de los que es, a la vez, escenario y protagonista. En todos los rincones del planeta existen narraciones sobre los árboles, los bosques y sus habitantes,<sup>111</sup> que les confieren sentido y profundidad y nos enseñan a vincularnos con ellos, desde el respeto y el asombro. Recuperar estas viejas historias para nuestros hijos, crear con ellos otras nuevas, es una forma de acercarlos con amor a uno de los pilares fundamentales de la vida en el planeta.

## La vida en el mundo rural

Los relatos de los ancianos de la tribu constituyen, precisamente, las primeras enseñanzas que reciben los retoños de los llamados «pueblos primitivos». A través de ellos van conociendo, por ejemplo, las costumbres de los animales de la selva que más tarde observarán, directamente, acompañando a sus padres en las expediciones de caza. Esta forma concreta, jovial y sencilla de acercarse al mundo, llena de misterio y aventura, fue durante siglos (y continúa siendo) la principal forma de aprendizaje en las sociedades «salvajes». Y, aunque nuestra planificada, programada y estructurada vida actual, apenas deja tiempo a nuestros hijos para disfrutar de sus propias peripecias, en lo más hondo de sus corazones, y de sus genes, continúan sintiendo esa llamada: la necesidad de conocer, experimentar y participar en el mundo que les rodea.

De la selva al pueblo, de la etapa de cazadores y recolectores a la de agricultores y ganaderos, de la vida nómada al sedentarismo, del Paleolítico al Neolítico, la existencia de los pueblos humanos cambió de forma radical, pero continuó estrechamente vinculada al medio.

Al igual que el bosque, el mundo rural ofrece a los niños un marco maravilloso y excitante para explorar y fortalecer su conexión innata con los demás seres vivos. La vida en el campo armoniza nuestro organismo con los ritmos y ciclos de la naturaleza: la noche y el día, las fases de la luna, las estaciones. Sentimos que todo vuelve, una y otra vez, y, con cada repetición, se renueva el ritual de nuestra pertenencia a la tierra: sembrar, recolectar, almacenar para la época fría, volver a sembrar., con las correspondientes celebraciones y fiestas que confieren a estos sencillos actos una dimensión simbólica y social. Aquí es posible experimentar la completa oscuridad,

contemplar la luz pálida y blanquecina de la luna derramándose sobre las cosas, escuchar el canto del gallo o el silbido del viento, ver nacer un ternero o un cordero, ordeñar su leche, dar de comer a un caballo, o descubrir cómo la madre naturaleza nos alimenta con sus frutos. Todas estas vivencias, en las que los pequeños pueden participar sin grandes problemas, contribuyen a desarrollar su sensibilidad, una memoria de olores, colores, sonidos y sensaciones que van construyendo una subjetividad propia, rica y profunda.

*La vida en el campo armoniza nuestro organismo con los ritmos y ciclos de la naturaleza*

En los pueblos gozamos de más tranquilidad, menos contaminación y ruidos que en las ciudades; además, los niños disfrutan de una gran libertad: pueden jugar en la calle sin miedo al tráfico o a los «desconocidos»; desplazarse fácilmente por sí mismos, a pie o en bici, sin depender de los adultos; encontrarse con sus amigos y crear sus propios espacios de convivencia; y tejer una vida social amplia y variada, con personas de todas las edades. Si tenemos en cuenta la soledad y aislamiento en que, por diferentes circunstancias, viven muchos niños de hoy, especialmente en las ciudades, su gran necesidad de espacios propios, autonomía y relación con sus iguales, podemos valorar el enorme beneficio que la vida campestre les proporciona, incluso en estancias cortas.

### **Instinto y empatía animal**

Uno de los principales atractivos del campo es la posibilidad de observar, e incluso convivir, con diferentes especies de animales. Los niños se sienten profundamente atraídos por ellos desde que empiezan a tener consciencia: el vuelo de un pájaro, la lenta marcha de un insecto, la súbita aparición de un mamífero salvaje, son acontecimientos inolvidables.

Según los expertos, los animales nos ayudan a entrar en contacto con nuestro instinto más puro, a conectar con nuestro centro, la parte intuitiva. Sienten nuestros estados de ánimo y reaccionan a ellos, lo que nos permite hacerlos más conscientes y nos enseña a comunicarnos a ese nivel sutil y empático, más allá de las palabras. Además, en sus relaciones, suelen ser fieles y honestos por lo que nos aportan seguridad; la interacción con caballos y otras clases de equinos, por ejemplo, nos impulsa a sobreponernos al miedo y desarrolla confianza, responsabilidad, y afirmación personal, esenciales para los niños.

En general, parece que contribuyen a desarrollar lo que Daniel Goleman<sup>112</sup> denomina *inteligencia emocional*, que, según este autor determina, más que los resultados escolares, el éxito en la vida y, generalmente, se compone de:

- *Autoconciencia*: la capacidad de darnos cuenta de nuestras propias emociones y de las de los demás.
- *Autogestión*: habilidad para manejar nuestros sentimientos, ser honestos con nosotros mismos y con los demás, adaptables, transparentes y optimistas.
- *Conciencia social*, y, especialmente, capacidad de empatía, definida como

«sensibilidad a los sentimientos ajenos, comprensión del punto de vista del otro e interés en sus asuntos».

- *Liderazgo social*, que consiste en la habilidad de coordinar los esfuerzos de un grupo de personas y ayudar a resolver conflictos.

Junto con el amor incondicional, los animales ofrecen a los niños una pequeña muestra de la enorme diversidad de formas de ser y vivir, de expresarse y desplazarse, de alimentarse, reproducirse y cuidar de las crías, de organizarse y relacionarse. gracias a la cual pueden, además de incorporar conocimientos científicos mediante experiencias directas, aprender a entender y, sobre todo, a respetar las diferencias.

*Los animales ofrecen a los niños una pequeña muestra de la enorme diversidad de formas de ser y vivir, y les ayudan a entender y a respetar las diferencias*

## Actividades educativas para realizar en familia

### Construir cabañas

En el campo, al aire libre, en contacto con la inmensidad del espacio, los niños se deleitan construyendo pequeños refugios o cabañas, ya sea sobre los árboles o en la propia tierra. El impulso de crear un lugar, un espacio íntimo y secreto, responde a necesidades y deseos psicológicos ancestrales relacionados con la supervivencia de nuestra especie. Aunque, generalmente escondidos y de reducidas dimensiones, suelen estar vetados a los adultos, podemos ayudarles a fabricarlos, siempre que nos lo pidan. Actuaremos como apoyo, bajo su dirección, dejando que ellos sean los auténticos arquitectos. Además de los materiales que encontraremos en la naturaleza, como ramas, piedras, hojas, troncos y palos, podemos utilizar otros de reciclaje que traigamos de casa: sábanas viejas, cajas de cartón, cuerdas. Cuanto mayor es el niño, más complejas serán sus construcciones. No insistas en que las terminen si no lo desean. Este tipo de actividades pueden completarse con otras que realizarán también espontáneamente en los cursos de agua, donde les gusta hacer puentes, molinos, construir diques, etc.

### Criar renacuajos

Si viajáis cerca de algún río, arroyo, laguna o charca, especialmente en época de lluvias, es probable que encontréis renacuajos. A los chavales les encanta observar la magia de las transformaciones de estos animales. Todo lo que necesitas es una red y un recipiente lleno de agua de charca o de lluvia. También puedes añadir algunas plantas y piedras para que puedan salir del agua y descansar en ellas cuando se desarrollen.

Además de pequeñas algas de agua dulce, los renacuajos se alimentan de lechuga cocida, comida para peces, gusanos y carne picada. Una vez completado su ciclo, dejad libres a

las jóvenes ranas en el mismo estanque donde las habéis recogido.

*A los chavales les encanta observar la magia de las transformaciones de los renacuajos*

## **Observar insectos y pequeños animales**

Coloca una tabla plana de madera sobre la tierra en un parque cercano a tu casa o en el campo y vuelve al cabo de un par de días; podréis ver los diferentes animalitos que la utilizan como refugio, y si hacéis visitas regulares para ver qué hay de nuevo, realizar anotaciones y hacer un seguimiento de esta pequeña fauna.

Los árboles o ramas caídas suelen dar cobijo a numerosos animales: ciempiés, gusanos, escarabajos, que entusiasman especialmente a los más pequeños. Enséñales a tratarlos con respeto y observarlos sin trastocar demasiado su hábitat. También si colocáis, por ejemplo, un poco de melaza en el tronco de un árbol, acudirán hormigas y todo tipo de bichitos golosos.

## **Recoger setas**

Aunque hay setas todo el año, el otoño y la primavera son las mejores épocas para salir en busca de estos preciados comestibles. De colores, formas, sabores y olores muy diferentes, la aventura de ir descubriéndolas entre la hojarasca constituye un reto para la vista y una alegría para todos los sentidos. Buscar setas es una forma estupenda de vivir y sentir el bosque. Además de un placer culinario para grandes y pequeños. Varios organismos medioambientales y sociedades micológicas ofrecen cursos impartidos por expertos para conocer las especies de tu región. Algunas son relativamente fáciles de identificar y difíciles de confundir con otras, por lo que resultan altamente seguras.

## **Explorar un río, nadar, navegar**

Los cursos de agua son lugares formidables, siempre llenos de vida. Puedes explorarlos en canoa, kayaks, o cualquier otro tipo de embarcación, incluso hinchables. O, si lo prefieres, simplemente caminar a lo largo de la orilla. Asegúrate de que tus hijos han aprendido a nadar antes de lanzarte a la aventura. Los baños en aguas «salvajes» relajan y energizan más que los de piscina.

## **Ir de pesca**

A la mayor parte de los niños les encanta pescar y empiezan a interesarse en ello intensamente a partir de los 4 o 5 años. La pesca sin muerte es una actividad ecológica y relajante, además de representar un auténtico desafío. Al aire libre, en medio de la naturaleza, llueva o haga sol, nos permite ver y sentir la belleza del medio. Aunque es bastante social, y suele practicarse con otras personas, también permite estar sola en una especie de meditación individual. Hacer una caña puede ser muy sencillo: sólo necesitamos una rama fuerte y flexible, hilo y un anzuelo. Los niños aprenden rápidamente y no suelen necesitar demasiadas explicaciones. Si vives cerca del mar,

explorar las rocas puede ser una aventura apasionante. Algunos educadores han observado que pescar desarrolla la paciencia, la tenacidad y la capacidad para fijarse objetivos.

### **Arte en la naturaleza**

No olvidéis llevar en vuestras salidas papel y colores para que, si les apetece, los niños dibujen las plantas y animales que ven. Muchos elementos naturales como hojas, tierra, ramas y piedras pueden servir para realizar hermosas obras de arte, pinturas y esculturas, para llevar o dejar en el lugar donde se realizaron; así podréis observar sus cambios con el tiempo y la acción de los elementos. La corriente de arte contemporáneo denominada Land Art, puede ser fuente de inspiración, pero los niños hacen muchas veces este tipo de creaciones espontáneamente (y con frecuencia, los propios artistas ¡copian sus trabajos!).

### **Fuegos y hogueras**

Una hoguera en el campo es una actividad interesante y divertida, con múltiples usos, en la que puede implicarse toda la familia: dar luz y calentarse, cocinar, contar cuentos. o, simplemente, quedarse ensimismados contemplando la bella danza de las llamas. Antes de empezar, conviene informarse de las prohibiciones que suelen establecerse entre junio y septiembre, para evitar incendios. También es útil determinar, con la participación de los niños y niñas, las tareas que asumirá cada cual según sus posibilidades y los límites necesarios (por ejemplo, no correr alrededor, no tirar cosas de plástico.). Un análisis riesgosbeneficios puede ser útil para establecer algunas normas. Aunque muchos empiezan a intentarlo desde los 2 años, a partir de los 4 o 5 ya son capaces de encender el fuego, siempre bajo la presencia atenta de un adulto. Los más pequeños pueden recoger leña de su tamaño y ayudar a cortarla; existen herramientas especiales para niños, sierras, martillos, etc. «como los de los mayores», que pueden utilizar «de verdad» sin grandes problemas; mejor si se llevan guantes y se fijan algunos límites de seguridad.

### **Cocina natural**

La ventaja de cocinar en el campo es que luego no hay que pasar la escoba ni fregar.; basta con recoger todo lo que no sea orgánico y dejar el lugar tal y como lo encontramos. Además, el aire puro abre el apetito y fomenta las imaginativas recetas de los niños y niñas que siempre están «muy ricos». Incluso se puede hacer pan artesanal, amasando un poco de agua y harina (esto a los pequeños les encanta) y dándole luego forma sobre un palo de madera resistente, por ejemplo de bambú. Calentado lentamente al fuego de la hoguera, el resultado es exquisito. Las patatas y otros tipos de hortalizas, envueltas en papel y horneadas en las brasas también son deliciosas. Si sabes reconocerlas, puedes encontrar riquísimas plantas para hacer, por ejemplo, una ensalada con diente de león, cola de caballo, borraja o llantén.

## Contar cuentos

*Desde las fábulas de Esopo a los cuentos de Andersen, nuestra cultura está plagada de hermosos relatos en los que la naturaleza es la protagonista*

Al amor de la lumbre, generalmente con el atardecer, cuando los niños están cansados de correr, saltar y realizar todo tipo de ejercicios físicos, son los momentos ideales para contar historias sobre animales, plantas y lugares salvajes que abren su apetito de aventura y fomentan su empatía hacia todo lo que está vivo. Desde las fábulas de Esopo a los cuentos de Andersen, nuestra cultura está plagada de hermosos relatos en los que la naturaleza es la protagonista. Pero el entorno, lleno de magia y misterio, también es lo suficientemente inspirador para que con ellos podamos crear nuestras propias historias.

### Bici en familia

En muchos lugares existen recorridos y rutas ciclistas, especialmente acondicionadas y señalizadas, por las que puede circular fácilmente toda la familia. La mayoría de ellas atraviesa hermosos parajes con preciosas vistas. Pensadas para disfrutar de los sonidos, olores y paisajes de la naturaleza a una velocidad razonable, hacer ejercicio y mantenerse en forma.

### Una colección de hojas

Especialmente en otoño, podéis ir en busca del mayor número posible de hojas diferentes: de árboles y arbustos, plantas trepadoras y flores. Después, podéis jugar a tratar de identificarlas o clasificarlas por categorías reales o inventadas, como: las más redondas, las más amarillas o las más suaves. Para esta actividad no necesitas ir muy lejos, un parque cercano a casa es suficiente.

### Buscar refugios de animales

En invierno, para adaptarse a las duras condiciones climáticas y a la escasez de alimentos, muchos animales hibernan. La marmota, el lirón, el erizo o el murciélago, entre los más comunes que podemos encontrar en nuestros campos. Tratar de localizar sus refugios, por supuesto con mucho respeto y cuidado, puede ser una actividad lúdica, imaginativa y didáctica para los niños.

### Observar a los pájaros

*Observar la forma en que se desplazan los pájaros es una hermosa experiencia*

Debido a la diversidad del suelo y el clima, España disfruta de una gran diversidad de especies, especialmente aves. La mayoría de ellas son autóctonas y permanecen aquí todo el año; otras como las grullas, las golondrinas y las cigüeñas migran en invierno, hacia o desde nuestro país. Observar la forma en que se desplazan, en épocas de

migración, presenciar una concentración de grullas, flamencos o garzas en algún humedal de la península, o contemplar el majestuoso vuelo de buitres, águilas y halcones es una hermosa experiencia que puede dar lugar a interesantes conversaciones, juegos y/o dibujos sobre la vida de estos alados animales.

### **Encontrar nidos abandonados**

En verano, otoño e invierno suelen aparecer todo tipo de nidos abandonados, tallados, «pegados» en los troncos de los árboles o suspendidos en las ramas, que a veces caen al suelo. Si tenemos la suerte de encontrar uno, puede ser interesante investigar con qué materiales está hecho, a qué tipo de ave pertenece, cómo se fabricó, si participaron macho y hembra en su elaboración, e imaginar la historia de lo que sucedió, quién lo habitó, cómo se alimentaban los polluelos y cómo y cuándo lo abandonaron. Según la edad de los chavales y sus intereses puede ser un simple ejercicio de imaginación o un auténtico trabajo de «historia natural».

### **Recoger minerales y/o estudiar fósiles**

En nuestro país existen numerosos yacimientos de fósiles y minerales, que pueden visitarse. También hay muchos clubs de mineralogía que organizan excursiones a antiguas minas, cuevas, e incluso a ríos donde aún se puede batear oro. Sin tener que llegar a ser un experto, es posible encontrar, en muchas zonas campestres, bonitas piedras e incluso restos de conchas y animales fosilizados que alimentan la curiosidad y la imaginación de los niños. Una visita a un museo de historia natural es muy recomendable para ver muestras «raras», difíciles de descubrir en nuestros paseos y obtener valiosas informaciones.

### **Y puedes proponer más...**

*Pasear y charlar, o simplemente estar juntos, sin necesariamente hacer nada, son también formas estupendas de disfrutar de la naturaleza*

Ésta ha sido tan sólo una pequeña muestra de las muchas actividades que puedes realizar al aire libre con tus hijos, alumnos, familiares y amigos. Si necesitas más información, existen numerosas publicaciones y páginas web, algunas de las cuales están recogidas en la bibliografía. Además, te invitamos a confiar y desplegar todo tu potencial creativo y el de los niños, para inventar muchas otras. Observando su juego espontáneo y sus intereses puedes aportarles ideas que les permitan profundizar (siempre y cuando las acepten) y construir con ellos un sinfín de nuevas aventuras. Y recuerda que pasear, charlar, observar los recorridos de las hormigas, contemplar la puesta de sol o simplemente estar juntos, en silencio, sin necesariamente hacer nada, son también formas estupendas de disfrutar de la naturaleza.

### *Ideas clave*

- *Busca una relación lo más sencilla y natural posible con el medio, que recupere el sentido del misterio y la aventura.*
- *«Perder el tiempo» en la naturaleza es una inversión en la salud física y mental de tus hijos y de toda la familia.*
- *No es necesario que los adultos lo sepamos todo y tengamos todas las respuestas. Podemos investigar con los niños.*
- *Para aprender a cuidar y respetar a plantas y animales, los pequeños necesitan, a veces, pasar por la experiencia de destruirlas.*
- *Los cuentos y narraciones les ayudan a conocer y amar a la naturaleza.*
- *La vida en el campo fortalece nuestro sentido de pertenencia a la Tierra y nos proporciona seguridad y confianza en la existencia.*

100. [www.fundacion-biodiversidad.es](http://www.fundacion-biodiversidad.es)

101. CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLÓGICAS (2005), *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*.

102. C. WARDEN (2010), *Nature Kindergartens...*

103. J. PIAGET (1971), *El criterio moral en el niño*, Barcelona, Fontanella.

104. [www.kidsoutside.info/billofrights.php](http://www.kidsoutside.info/billofrights.php)

105. MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE (2009), *Bosques españoles. Los bosques que nos quedan y propuestas para su restauración*.

106. J. FRAZER (2006), *La rama dorada*, México, FCE.

107. I. ABELLA (2007), *La memoria del bosque...*

108. I. ABELLA (2007), *La memoria del bosque...*

109. Diversas asociaciones organizan repoblaciones forestales en las que es muy recomendable participar con los niños. Véase por ejemplo: [www.bosquessinfronteras.org](http://www.bosquessinfronteras.org)

110. Una terapia fuertemente recomendada por algunos especialistas en medicina natural y ecoterapia.

111. Véase por ejemplo: H. EAST, E. MADDERN y A. MARKS (2002), *Espíritu del bosque. Cuentos sobre árboles de todo el mundo*, Barcelona, Blume.

112. D. GOLEMAN (2001), *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.

## 5.

---

# Volver a la Tierra: las enseñanzas de la madre

### *Nos preguntamos...*

- *¿Qué tipo de valores y aprendizajes éticos puede aportar la naturaleza a nuestros hijos?*
- *¿En qué consiste la capacidad de maravillarse?*
- *¿Es conveniente hablar de la muerte con los niños? ¿Cómo hacerlo?*
- *¿Tienen los pequeños una vida espiritual?, y, en caso afirmativo, ¿cómo podemos fomentarla?*
- *¿Hay alguna relación entre naturaleza y espiritualidad?*
- *¿Qué es la inteligencia naturalista? ¿Cómo puede desarrollarse?*

### *Hablaremos de...*

- *La biomímesis y el nuevo vínculo entre naturaleza, ciencia y tecnología.*
- *El concepto de muerte en el desarrollo infantil.*
- *La importancia de los procesos de duelo.*
- *Una posible relación entre crisis ecológica y crisis espiritual.*
- *La distinción entre religiosidad y espiritualidad.*
- *El alma como dimensión energética de las personas.*
- *La forma en que la naturaleza favorece la espiritualidad.*

## **Conocer y respetar la vida**

El universo que conocemos o, al menos, el que somos capaces de nombrar e imaginar, con sus galaxias, estrellas, planetas y soles, su materia, energía, movimiento, y las leyes que lo gobiernan, existe desde el principio de los tiempos (incluso es posible que haya existido siempre), en una macroescala difícil de abarcar para la mente humana. De acuerdo con la teoría del Big Bang, se calcula que la edad del cosmos es de aproximadamente 13.700 millones de años, dato que no deja de ser una hipótesis, la mejor de que disponemos actualmente, pero una suposición a fin de cuentas.

Algo más exacta parece la estimación de la antigüedad de la vida en la Tierra: casi cuatro mil millones de años. Traducido a una escala temporal más asequible, esto significa que si nuestro planeta está «habitado» desde hace una hora, con sus 60 minutos o 3.600 segundos, nuestra especie ha hecho su aparición únicamente ¡en el último segundo!

La experiencia y conocimientos de la naturaleza son, por lo tanto, infinitamente más amplios que los de las personas. A lo largo de millones de años, la vida ha ido adaptándose a los cambios del medio, al tiempo que creaba las condiciones más favorables para continuar expandiéndose. El ecosistema de un bosque, por ejemplo, crece y se desarrolla mientras cultiva la fertilidad del suelo, produce tierra y alimento, limpia el aire y el agua, y elabora el cóctel que muchos animales necesitamos para respirar. Contrariamente a los seres humanos, «la naturaleza hace lo que tiene que hacer para satisfacer sus necesidades, cuidando del lugar que va a cuidar de sus descendientes».<sup>113</sup>

*La «biomímesis» es un nuevo enfoque científico y tecnológico que aplica a los problemas soluciones procedentes de la naturaleza*

La llamada «biomímesis» es un nuevo enfoque científico y tecnológico que aplica a los problemas soluciones procedentes de la naturaleza. En lugar de intentar superarla, investigadores e ingenieros tratan de inspirarse en ella, incluso copiarla. El diseño de las alas de un avión o la cabeza aerodinámica de ciertos trenes, por ejemplo, se inspiran en distintas especies de aves. Pero, según los expertos, es posible ir aún más lejos e imitar también los procesos de la vida, y la forma en que funcionan los ecosistemas. Esto supone que los seres humanos aceptemos nuestra posición de subordinación y dependencia del entorno, en lugar de situarnos aparte y por encima de él, tal y como venimos haciéndolo.

También implica, desde mi punto de vista, recuperar la posibilidad de observar y maravillarnos frente a los procesos de la naturaleza que nuestra cultura parece haber perdido: ser capaces, por ejemplo, de apreciar y reconocer la increíble capacidad de una planta para transformar la luz, el agua y la tierra en energía, para vestirse de colores y esparcir sus semillas. O la habilidad de la araña para construir telas extremadamente fuertes y la de los moluscos para desarrollar sus conchas transformando el dióxido de carbono de la atmósfera en calcio. Que la Tierra continúe girando alrededor del Sol, sin detenerse un instante, o que puntualmente cada primavera vuelvan a salir las hojas de los árboles, son continuas muestras de lo extraordinaria que es la vida, manifestándose en las cosas más pequeñas y sencillas.

Pese al utilitarismo imperante, que nos induce a ver y relacionarnos con un mundo inerte, sin magia y sin alma, todos los seres humanos nacemos con la capacidad innata de maravillarnos. Los niños pequeños no dejan de asombrarse con las cosas, se sorprenden y plantean mil preguntas sobre todo lo que sienten y ven; a menudo, se comportan como auténticos filósofos, no se contentan con cualquier respuesta, quieren datos, evidencias.

*Pese al utilitarismo imperante, todos los seres humanos nacemos con la capacidad innata de maravillarnos*

Aunque escasamente reconocida y valorada (en parte por considerarse una actitud «infantil»), la capacidad de maravillarse es una forma de conocimiento sensible que puede servirnos a lo largo de toda la vida: es fuente de alegría, entusiasmo y enriquecimiento personal, y está en la base de la motivación, la creatividad y el aprendizaje. Además, como cualquier otra capacidad, es posible cultivarla y desarrollarla siguiendo el ejemplo de nuestros hijos.

En contacto con el mundo natural, niños y adultos no sólo aprendemos a actuar de forma más respetuosa con el medio, más ecológica y sostenible; también incorporamos valores indispensables para llevar una existencia agradable y relajada, valorando y respetando la vida.

*Los vegetales nos enseñan que la actividad frenética no es el único camino para el éxito: la quietud, la paciencia y la sabiduría pueden ser extraordinariamente efectivas*

Los vegetales, por ejemplo, nos enseñan que la actividad frenética, el hacer por hacer, no es el único camino para el éxito: la quietud, la paciencia y la sabiduría pueden ser extraordinariamente efectivas. También nos muestran cómo la cooperación y el crecimiento lento y constante son imprescindibles en un mundo donde todos los seres dependemos unos de otros, donde nadie ni nada se encuentra aislado. Y nos enseñan a aceptar los cuidados de la tierra, a confiar en su sabiduría, a entregarnos a la vida. Los animales, por su parte, han acompañado siempre el imaginario de los pueblos antiguos, a menudo como mensajeros, con funciones mágicas y oraculares. Curiosamente, en una época en que hemos perdido casi por completo el contacto con la vida salvaje, nuestros hijos crecen rodeados de juguetes e imágenes de animales; así expresan (y nosotros reconocemos) un anhelo humano ancestral de compañía animal para la soledad de nuestra especie. Ellos nos muestran otras formas de vivir y apreciar la vida, y nos enseñan diversas cualidades y valores como la fidelidad, la constancia o la astucia.

*Los animales nos muestran otras formas de vivir y apreciar la vida, y nos enseñan diversas cualidades y valores como la fidelidad, la constancia o la astucia*

Junto con las plantas, el agua, las rocas, los paisajes. nos devuelven al lugar al que pertenecemos, ayudándonos a recuperar nuestro centro: un espacio de equilibrio, igualdad y autenticidad (ni por encima ni por debajo de otros), desde el que podemos respetarnos a nosotras mismas y a los demás seres vivos. Son maestros silenciosos y humildes que no necesitan tarimas ni grandes discursos e instruyen, simplemente, con el ejemplo.

La naturaleza puede ser tranquila y hermosa, pero también mostrarse cruel e inflexible. Sin embargo, otra de sus inestimables lecciones es la tolerancia. Observándola comprendemos que la vida y la muerte, el milagro del nacimiento, la lucha por la supervivencia y la decadencia, están completamente entrelazadas; en ella conviven con tal naturalidad, tal diversidad de estrategias y formas de expresarse y relacionarse, que las ideas preconcebidas y las certezas absolutas se desvanecen. La naturaleza no conoce la linealidad, todo en ella son ciclos que se suceden, se renuevan. Y la muerte es sólo una etapa más del movimiento: la que nos muestra su fragilidad, su inclemencia, pero también toda su fuerza de renovación.

## El misterio de la muerte

Mientras las culturas «tradicionales» conviven generalmente de forma natural con la muerte y la decadencia, nuestra sociedad las ha convertido en un auténtico tabú (social y educativo), con el que raramente entramos en contacto y del que todo nos induce a

apartarnos. Especialmente, nuestra existencia en las ciudades transcurre al margen de estas realidades: podemos consumir carne, pescado y otros productos derivados de animales, sin ser testigos de la forma en que mueren; vegetales sin haberlos arrancado nunca, y la escasa fauna y flora (siempre florida gracias a nuestros eficientes jardineros) con la que convivimos, resulta insuficiente para enfrentarnos a los cambios. Vivimos como si todo fuera eterno, y nosotras y nosotros inmortales.

Tan sólo entramos brutalmente en contacto con esta realidad, si tenemos la desgracia de perder a algún familiar, un conocido o un animal de compañía; pero incluso en este caso, cada vez con mayor frecuencia las personas fallecen en hospitales<sup>114</sup> y las ceremonias funerarias son asépticas y expeditivas. La muerte se nos presenta como un enorme vacío, sin rostro y sin cuerpo.

En el campo, en cambio, este fenómeno natural está continuamente presente, en toda su crudeza: un pájaro caído del nido, una lagartija ahogada en el agua, una araña que captura y devora a su presa, un animal de granja que enferma o envejece y muere. Los niños lo descubren, se asombran, preguntan y es fácil que nos veamos en la necesidad de abordar estas cuestiones con ellos, lo que puede resultar complicado y, al mismo tiempo, ser una fuente de satisfacción, una oportunidad de reflexión y aprendizaje, también para nosotros los adultos.

*La muerte en la naturaleza está íntimamente unida a los ciclos de la vida, formando parte del mismo movimiento, de ese continuo cambio sin final definitivo*

Además de íntimamente unida a los ciclos de la vida, formando parte del mismo movimiento, de ese continuo cambio sin final definitivo, la muerte en la naturaleza tiene un valor nutricional y positivo: es el fundamento, el material de una nueva vida. De las hojas caídas de los árboles que alimentan el suelo donde crecerán nuevas plantas, a las flores marchitas convertidas en frutos, nada se desperdicia, todo vuelve a integrar el ciclo. Aunque se trata de una experiencia difícil de encajar y explicar, y el miedo a la propia desintegración podría ser innato en el ser humano, algunas personas aseguran que, paradójicamente, la proximidad de la muerte ha dado sentido, belleza, profundidad y misterio a sus vidas.

*El impacto puede ser mucho más fuerte, y tener secuelas más importantes, cuando no se habla de la muerte a los niños, intentando negarla, camuflarla o pintarla más bonita de lo que realmente la vemos*

Lo cierto es que confrontados a este delicado tema, muchas veces los padres nos encontramos sin recursos y, desorientados, nos preguntamos: ¿cómo hablar a los niños de la muerte? ¿No deberíamos mantenerles apartados de ella? ¿Mostrarles sólo el lado hermoso de la vida?

En primer lugar, debemos aceptar que se trata de una realidad que difícilmente podemos ocultar a nuestros hijos: tarde o temprano se enfrentarán de alguna forma a ella, y es mejor que estén preparados. Como en el caso de las emociones llamadas

«negativas» (y ¡cuántas nos provoca la muerte!), el impacto puede ser mucho más fuerte, y tener secuelas más importantes, cuando no se habla de ella, intentando negarla, camuflarla o pintarla más bonita de lo que realmente la vemos. Otro riesgo es intelectualizar, darles una explicación exclusivamente científica del fenómeno, para mantenerlo a distancia. De nuevo, los niños aprecian sobre todo nuestra sinceridad, que les hablemos con sencillez y honestidad de nuestras ideas y sentimientos, expresándoles también miedos y dudas. No necesitan que nos comportemos como héroes, sino como personas cariñosas y sensibles. Para responder a sus preguntas, es importante tomar conciencia de nuestras emociones y estar dispuestos a compartir con ellos nuestras auténticas creencias; no merece la pena decirles que la perrita «ahora está en el cielo» si realmente no creemos en el más allá.

Conocer la forma en que se va construyendo el concepto de muerte durante el desarrollo, con las aportaciones de la familia y del contexto sociocultural, puede sernos muy útil. Cada niño y cada niña atraviesan de forma natural una serie de etapas, en función de su edad, características personales y tipo de experiencias que han vivido. No es necesario, e incluso resulta contraproducente, intentar forzar o acelerar el proceso: la madurez intelectual para manejar ideas abstractas se alcanza cuando las estructuras cerebrales están preparadas.

Antes de elaborar un brillante discurso sobre el tema, es interesante escuchar su punto de vista y situarlo en el momento evolutivo en el que se encuentran; así podremos ofrecerles, si la solicitan, información adaptada, o simplemente acompañar el progreso de su pensamiento, su capacidad para ir simbolizando e integrando las nuevas vivencias.

## **Los caracoles también mueren**

Para los más pequeños, la muerte es un estado temporal y reversible que no excluye otros atributos como el movimiento o la palabra. Si por casualidad han entrado en contacto con ella (pérdida de algún conocido, de una mascota, descubrimiento de un cadáver en el campo, visión de una película.), en seguida la integran (y la elaboran) en sus juegos simbólicos; al principio, suelen relacionarla con el sueño y el personaje estará «como dormido», pero pronto empezará a hablar tranquilamente con los demás, se alimentará, irá a la escuela e incluso volverá repentina y espontáneamente a la vida, tras un periodo razonable o, ¡por puro aburrimiento!

*Demostremos interés genuino y aceptación incondicional y sin juicios ante las ideas, emociones y sentimientos de los niños; capacidad para escucharles poniéndonos en su lugar*

Hasta los 6 o 7 años no empiezan a asimilar este concepto a la manera adulta, es decir, como algo irreversible y definitivo que excluye toda manifestación de vida. Su universalidad e inevitabilidad para todos los seres vivos, incluida una misma, es una de las últimas características que integran. A esta edad suelen manifestar curiosidad por el proceso físico de descomposición y lo que ocurre después de la muerte; también empiezan a ser conscientes y a imaginar su propio fallecimiento o el de sus seres

queridos, por lo que pueden aparecer miedos relacionados con la pérdida de control, lo desconocido y la separación de familia y amigos.

Una conversación con nuestros hijos sobre la muerte, puede ser una estupenda oportunidad para poner en práctica algunos de los consejos de la psicología humanista<sup>115</sup> en materia de comunicación: interés genuino y aceptación incondicional y sin juicios ante sus ideas, emociones y sentimientos; empatía, o capacidad para escucharles poniéndonos en su lugar, tratando de ver el mundo desde su punto de vista; y, por último, autenticidad y tolerancia para compartir nuestros sentimientos e ideas, nuestras creencias religiosas y culturales, sin imponerlos, ni comportarnos como si estuviéramos en posesión de la verdad absoluta. Como de muchos otros temas, los niños poseen un conocimiento intuitivo que no deberíamos despreciar, e incluso puede completar y enriquecer nuestra visión. Por ejemplo, suelen ser más concretos y centrados en el presente, en lo que está sucediendo aquí y ahora. Una amiga que ha perdido recientemente algunos de sus familiares en Barcelona, le comentó a su nieta de 3 años que se iba de viaje a San Sebastián. «¿Y en San Sebastián las personas se mueren, abuela?» Mi amiga le explicó que, en efecto, los seres humanos nacen, crecen y, tras haber disfrutado, normalmente, de una larga vida, mueren. también en San Sebastián. «No abuela, no, en Barcelona sí, pero aquí en Madrid, no mueren», aseguró la nieta convencida.

Al carecer de un concepto de identidad y permanencia bien definido, los niños entienden con relativa facilidad el movimiento y la transformación que supone la vida, lo que les acerca mucho a la realidad de la muerte en la naturaleza.

#### ***Yo naceré de nuevo***

*Una tarde de otoño, Mercedes paseaba por el bosque con su hija Laura de 5 años. Iban buscando setas cuando de pronto, la niña se paró mirándola fijamente:*

*—Mamá, ¿qué es la vida? —preguntó como si tal cosa.*

*—Es difícil de explicar —respondió Mercedes—. Yo diría que es el tiempo que pasa entre el momento en que naces y el momento en que mueres.*

*—Y cuando mueres, ¿ya no estás más aquí?*

*—No, ya no estás.*

*—¿Cómo las hojas que se secan y caen de los árboles?*

*—Más o menos.*

*—Pero en primavera vuelven a salir.*

*—Laura, para nosotros no es así; cuando mueres, mueres para siempre.*

*—¿También tú morirás para siempre? ¿Y yo también?*

*—Sí; también nosotras, Laura...*

*—Pero..., eso no es posible, ¡no es justo!.*

*—Tal vez no lo sea, pero es así.*

*—No, no es así. Cuando yo muera sí me secaré, pero naceré de nuevo. La vida no es eso que tú dices, mamá, es otra cosa...*

Resulta emocionante observar la sinceridad y sencillez con que los niños pueden abordar y aceptar esta realidad (especialmente cuando los adultos de su entorno actuamos con naturalidad y autenticidad) y, al mismo tiempo, la profundidad de su comprensión.

Después que la educadora anunciara al grupo el fallecimiento de un compañero, Tomy,

alumno de una escuela en el bosque, simplemente comentó: «Mi caracol murió la semana pasada y también me puse muy triste». Una afirmación que muchos adultos no nos permitiríamos, por encontrarla fuera de lugar y que, sin embargo, encierra una honda reflexión sobre la igualdad de todos los seres frente a la muerte.

*La ayuda más eficaz y saludable que podemos ofrecer a un niño afligido es aprender a escucharle con atención, respeto y confianza*

La expresión del dolor, la angustia y la tristeza que provoca la desaparición de un ser querido es un aspecto imprescindible de lo que los psicólogos llaman «proceso de duelo». La represión de estos sentimientos ocasiona que a algunas personas les sea casi imposible superar este tipo de situaciones, y volver a vivir una vida plena, a pesar de la pérdida. La cultura occidental, que tanto contribuye a desarrollar la dimensión racional e intelectual del ser humano, tiene dificultades para permitir y aceptar la exteriorización de las emociones, especialmente las que considera «negativas»: ira, dolor, tristeza. Cuando un niño llora, solemos decirle «ya pasó», «hay que ser fuerte» o distraerle con cualquier otra cosa. Abandonar nuestros viejos hábitos educativos puede ser un auténtico desafío, pero la ayuda más eficaz y saludable que podemos ofrecer a un niño afligido es aprender a escucharle con atención, respeto y confianza.<sup>116</sup>

## Alimentos para el alma

En su conocido libro *La muerte de la naturaleza*,<sup>117</sup> la ecofeminista Carolyn Merchant postula que, hasta el siglo de las luces y la revolución científica, la teoría dominante en los pueblos del mundo era que nuestro planeta es una criatura viva.<sup>118</sup> Casi todas las culturas compartían esta creencia, tanto las más «desarrolladas» (sumeria, griega y romana) como las que aún vivían inmersas en el mundo natural. La Tierra era un ser femenino, madre de la vida, sobre la que nosotras habitábamos, al igual que millones de microorganismos pueblan la piel humana. Con la revolución científica (cuyas semillas había plantado ya la tradición judeocristiana y su creencia en la superioridad del ser humano sobre el resto de la creación) apareció por primera vez la idea de que nuestro planeta es, en realidad, una especie de objeto inerte, una enorme máquina. El cambio de visión permitió el desarrollo de la industria y la técnica que han demostrado nuestra capacidad física para modificar el medio, confirmando la «superioridad» de nuestra especie. También contribuyó a separar la espiritualidad del resto de la vida, que pasará ahora a guiarse por un enfoque materialista y utilitarista del mundo. Ésta es una de las principales diferencias entre sociedades tecnológicas, como la nuestra, y las culturas indígenas que aún sobreviven: las últimas conservan formas de vida más tradicionales y respetuosas con el entorno, e integran la espiritualidad en todos los actos de la vida

cotidiana. La naturaleza es para ellas un templo, un lugar sagrado.<sup>119</sup>

Antropólogos y ecologistas encuentran una relación directa entre la ausencia de sacralidad en nuestra sociedad<sup>120</sup> y la destrucción de la naturaleza: la crisis medioambiental que conocemos actualmente podría ser, en el fondo, una crisis espiritual. Y en ese caso, cabe preguntarse de qué formas nos afecta la negación o, al menos la exclusión, de un aspecto importante de nuestro ser.

*Algunos definen el alma como una cualidad del ser, una dimensión energética o un principio vital invisible que poseen todos los seres vivos, inseparable de la materia de la que están formados*

Algunas investigaciones han encontrado que los individuos creyentes o espirituales<sup>121</sup> superan mejor los eventos traumáticos, las enfermedades y el estrés. El sentido de conexión con el cosmos, que desarrollan estas personas, les otorga una estabilidad emocional muy beneficiosa para su vida. Muchos desórdenes psicológicos se consideran «dolencias del espíritu», y hay quien opina incluso que antes de enfermar a nivel físico, es nuestra alma la que sufre.<sup>122</sup> Y los hallazgos de la investigación en medicina psicosomática parecen confirmarlo, por ejemplo, en lo que se refiere a una posible relación entre cáncer y estrés.

Pero, hablar del alma es un asunto complicado; nadie sabe bien lo que es y muchos sostienen que no existe. Algunos la definen como una cualidad del ser, una dimensión energética o un principio vital invisible que poseen todos los seres vivos, inseparable de la materia de la que están formados. Vincula al ser humano con la tierra y lo relaciona con todas las criaturas vivientes; es la base de su identificación con los fenómenos cósmicos y la fuente de un sentimiento pleno de unidad con el universo, vitalidad, armonía, placer y alegría de vivir.

## **La vida secreta de los niños**

Debido a que, hasta la adolescencia, el cerebro infantil no está lo suficientemente maduro para procesar conceptos abstractos como dios, alma o muerte, tradicionalmente se pensaba que los niños no tenían una vida espiritual propiamente dicha y, consecuentemente, se realizaron pocos estudios sobre el tema.

Tan sólo dos investigadores americanos, el psiquiatra infantil Robert Coles<sup>123</sup> y el psicólogo Edward Hoffman se han interesado seriamente por la cuestión. Coles descubrió que incluso los más pequeños conocen lo que Freud llamó «regresiones místicas a la experiencia oceánica del útero». Hoffman, por su parte, entrevistó a una amplia muestra de niños y adultos que describieron con detalle vivencias infantiles espontáneas de gran sentido, belleza e inspiración, (algunas de las cuales podrían calificarse de «místicas») independientes de la religión que practicaban sus padres. Según este autor, la mayoría de las personas tiene una vida espiritual interior que aparece de forma natural en las primeras etapas de su vida.

Personalmente, recuerdo algunos momentos de mi infancia en los que claramente

viví este tipo de sensaciones, muchas de ellas estando en el campo. Solía hacer senderismo con mi familia, y me gustaba subir a la cima de las colinas donde las magníficas vistas y el fuerte viento que golpeaba mi piel me hacían sentir una impresión de libertad e infinitud que todavía hoy me resulta difícil expresar con palabras.

Precisamente cuando empiezan a tomar conciencia de ser individuos, diferentes y separados de su entorno, los niños sienten la necesidad de dar un sentido a sus vidas, de vincularse al mundo que les rodea. Esto sucede especialmente entre los 2 y los 7 años, coincidiendo con la etapa que Piaget ha denominado del pensamiento mágico,<sup>124</sup> cuando no distinguen claramente entre sujeto y objeto: desde su punto de vista todas las cosas están animadas, dotadas de sentimientos, voluntad y deseos. Existen muchas analogías entre este tipo de representación infantil del mundo y la de los llamados «pueblos primitivos».

*Ayudar a los niños a comprender que todo en la vida se encuentra interconectado, y a desarrollar su disposición innata al respeto, la empatía, la compasión y el amor por cuanto les rodea*

En su estudio, Hoffman también encontró que la mayoría de las vivencias trascendentes que referían los sujetos habían tenido lugar en entornos naturales. Por esta razón, la primera de las «cinco formas de apoyar la espiritualidad de los niños» que presenta en su libro<sup>125</sup> es la de exponerles activamente a la naturaleza, desde sus primeros años. Estas vivencias pueden tener un efecto profundo en su forma de ser y estar en el mundo, afianzar el sentimiento de que no estamos solos, que existen otras realidades y dimensiones más allá de lo meramente individual; ayudarles a comprender que todo en la vida se encuentra interconectado, y a desarrollar su disposición innata al respeto, la empatía, la compasión y el amor por cuanto les rodea.

## **Maravillarse y tener un lugar**

Una de las cualidades humanas más relacionadas con la espiritualidad es la capacidad de maravillarse, de la que hemos hablado; sentir que hasta las cosas más insignificantes, las más cotidianas, son increíbles y fascinantes. Muy relacionada con nuestra aptitud para amar y soñar, niños y adultos llevamos en nosotros una relación innata con lo extraordinario: estamos «programados» para experimentar una profunda admiración por el mundo. Se dice que es precisamente nuestra alma la que se asombra, la que percibe la magia, el milagro de la vida. Las leyes físicas que rigen los desplazamientos de la Tierra sobre sí misma y alrededor del Sol, o la cadena de procesos bioquímicos que ocurren entre comer y obtener energía de los alimentos ingeridos, todavía son, al menos parcialmente, desconocidas para la ciencia oficial; en el fondo, muchos de estos fenómenos podrían considerarse milagros. Si prestamos atención a aspectos más internos, que funcionan independientemente de nuestra voluntad, como la respiración o el latido cardíaco, volvemos a sentir esa impresión de algo que escapa completamente a nuestro control y que sólo podemos agradecer y admirar.

Buena prueba de esta necesidad de entusiasmarse,<sup>126</sup> de contemplar y ser testigos de

lo excepcional, incluso en nuestro mundo materialista y profano, es el éxito de películas como *Narnia* o *La historia interminable*. Una humanidad donde haya desaparecido por completo todo sentimiento de lo maravilloso resulta impensable.

La contemplación de un paisaje, por ejemplo, produce impresiones de belleza, armonía y perfección, relacionadas también con esa capacidad de maravillarse. Aunque nuestra cultura valora especialmente las realizaciones humanas, en el ámbito de la técnica o del arte, para algunas tradiciones, como la hinduista, ninguna obra humana puede sobrepasar en esplendor y hermosura a la naturaleza; ellos prefieren el encanto de una cueva, o de las piedras de un río, a los más soberbios templos y esculturas que los hombres puedan construir.

*Los espacios naturales nos obsequian con estados de paz y tranquilidad interior difíciles de conseguir por otros medios*

Además de su belleza, los espacios naturales nos obsequian, como ya hemos comentado, con estados de paz y tranquilidad interior difíciles de conseguir por otros medios. Un simple paseo por el bosque o la playa pueden devolvernos la serenidad, incluso cuando estamos muy enfadados, molestos o preocupados; problemas que antes nos parecían insuperables, se vuelven de pronto mucho más manejables, como si las cosas volvieran a ponerse, suavemente, en su sitio.

*A través de la naturaleza recuperamos un profundo sentido de nuestra pertenencia a la Tierra, de la amplitud del mundo y del lugar que ocupamos*

La naturaleza nos hace viajar «más allá» del tiempo y el espacio convencionales, nos invita a detener el pensamiento, a poner «la mente en blanco» y a meditar, algo que muchas tradiciones consideran la única forma de unirse con la divinidad, dentro y fuera de nosotras. Los bosques o los desiertos son considerados «lugares de iniciación» donde desaparecen los límites entre el ser humano y el resto de las criaturas; a través de ellos recuperamos un profundo sentido de nuestra pertenencia a la tierra, de la amplitud del mundo y del lugar que ocupamos: «Cuando paseo junto al mar, por ejemplo, me doy cuenta que soy sólo una diminuta parte de la naturaleza, que las olas seguirán pasando incluso cuando ya no esté aquí», reflexiona Claire Warden. Según esta educadora, el sentimiento de pequeñez frente a la inmensidad del espacio, y las experiencias, a veces inolvidables, de fusión con el entorno, nos integran y, paradójicamente, nos ayudan a reconocernos como una parte del todo sin la que el universo no estaría completo. Son una confirmación del sentido de nuestra existencia que nos otorga una cualidad interior de relajación y aceptación.

Cuando compartimos este tipo de vivencias, las diferencias culturales, sociales y políticas se derrumban. La naturaleza nos devuelve a nuestros orígenes, cura la herida de soledad y aislamiento de nuestra individualidad, la constante exigencia de discriminar y dividir; nos recuerda que somos uno, que todo está interconectado hasta un punto y con una complejidad que tal vez nunca llegaremos a comprender del todo.

Cuando decidí escribir este capítulo era consciente de lo controvertido que podía resultar. La mayoría de las personas progresistas valoran la racionalidad y desconfían de cualquier discurso excesivamente «místico». No ven con buenos ojos la vuelta a una espiritualidad de la naturaleza, porque la consideran una regresión a una etapa mítica y oscura, sin lógica ni transparencia en las relaciones humanas.

Por otro lado, ciertas doctrinas, particularmente algunos cristianos, se resisten a vincular medio ambiente y espiritualidad. Sospechan que se trata de una expresión de idolatría, animismo, bioigualitarismo y biocentrismo, contraria al mandato bíblico por el que, claramente, Dios encargó al hombre la tarea de dominar la tierra. Otros, en cambio, ven en la naturaleza la principal manifestación del ilimitado poder divino y en el ser humano la misión de cuidarla.

*La Carta de la Tierra promueve el respeto a la diversidad de la vida, reconoce la comunidad interdependiente de todos los seres y relaciona medioambiente, ecología y sostenibilidad con valores éticos y espirituales*

Sin embargo, muchas cosas están cambiando, incluso en los ámbitos científico y político. Cada vez son más los investigadores que optan por redescubrir y reconocer el misterio de la naturaleza, que se permiten asombrarse y aprender de la sabiduría ancestral del planeta. Hace sólo 10 años, las Naciones Unidas elaboraron y firmaron La Carta de la Tierra, primera declaración internacional, (con aspiraciones a convertirse en una especie de constitución planetaria), que promueve el respeto a la diversidad de la vida, reconoce la comunidad interdependiente de todos los seres y relaciona medioambiente, ecología y sostenibilidad con valores éticos y espirituales como la compasión y el amor. El documento está siendo utilizado como recurso por educadores de todo el mundo, organizados en redes y comunidades de aprendizaje cuyo objetivo es inspirar en los jóvenes un pensamiento positivo y creativo acerca del futuro, animándoles a participar en la construcción de una sociedad global más justa, pacífica y sostenible.<sup>127</sup>

### **Apoyar el desarrollo espiritual de los niños**

- El contacto regular con la madre naturaleza les ayuda a conectarse con su alma, evitando muchos desórdenes físicos y psíquicos.
- Potencia su capacidad de maravillarse y ensimismarse con las cosas sencillas de la naturaleza: una semilla que germina, la luz de la luna, las formas de las nubes. Asegúrate de que disponen de tiempo tranquilo para escuchar a los pájaros o el sonido del aire entre los árboles.
- Permite que anden descalzos, siempre que sea posible, para recuperar la conexión con sus raíces, la tierra y su campo electromagnético, recargar energía, soltar tensiones.
- Incorpora a tu vida cotidiana pequeños rituales que celebren la naturaleza y sus cambios: un sencillo altar que va cambiando con las estaciones (por ejemplo con los cuatro elementos, representados mediante objetos que los simbolicen: agua, piedras, plumas, conchas, dibujos, figuras, plantas, flores, velas.), una fiesta para celebrar las

primeras lluvias, una hoguera para el solsticio, danzas.).

- Anímales a abrazar un árbol, a jugar a darle y recibir su energía, a sentir que él también te abraza.
- Contad historias y cantad canciones relacionadas con la tierra, cultivando la consciencia y la gratitud.
- Dedica un tiempo cada día a escuchar a tus hijos; presta atención a sus historias más fantásticas y a todo lo que tenga que ver con sus vivencias espirituales. Anímales a compartir sus sueños contigo.
- Permite que cultiven su imaginación y creatividad frecuentemente (pintando, escuchando o componiendo música, danzando, escribiendo.).
- Agradeced los alimentos antes de cada comida. Los hinduistas dicen que «la comida es Dios».
- Practica yoga y meditación con tus hijos.
- Saluda por la mañana al nuevo día, dando gracias a la madre Tierra y al padre Sol.
- Al final de la jornada, antes de dormir, comparte con ellos al menos tres cosas por las que estéis especialmente agradecidos.

## Ecología medioambiental y ecología humana

En estas páginas he tratado de presentar y analizar la necesidad que los niños tienen de la naturaleza y los beneficios que obtienen al frecuentarla. Pero, como lo demuestra el desastre medioambiental en que vivimos constantemente,<sup>128</sup> nuestro planeta y, en especial, la supervivencia de nuestra especie, también precisa de los niños, de su directa y positiva afiliación con el entorno.

*La inteligencia naturalista es la capacidad de percibir las relaciones que existen entre varias especies o grupos de objetos y personas, así como de reconocer y establecer distinciones y semejanzas entre ellos*

Howard Gardner, psicólogo y profesor de la prestigiosa Universidad de Harvard, en EE.UU., desarrolló hace años su teoría de las inteligencias múltiples,<sup>129</sup> según la cual no existe una inteligencia única, sino una diversidad que expresa las grandes diferencias humanas y caracteriza las potencialidades de cada individuo. A los siete tipos inicialmente descritos: lingüística, lógico-matemática, visual y espacial, corporal y cinética, musical, interpersonal e intrapersonal (capacidad de conocerse a sí mismo), añadió recientemente una octava, la inteligencia naturalista, que define como «la facilidad de comunicar con la naturaleza». También la entiende como la capacidad de percibir las relaciones que existen entre varias especies o grupos de objetos y personas, así como de reconocer y establecer distinciones y semejanzas entre ellos. Aunque esta inteligencia se pone de manifiesto en

muchas áreas de investigación científica del mundo natural, Gardner también la relaciona con actividades artísticas, de salud (herboristería, dietética.), cuidado (como la cocina o la jardinería) y prácticas religiosas y chamanísticas ligadas a la naturaleza. ¿Cómo se desarrolla este tipo de inteligencia?

Un estudio realizado, en 2006, por la Cornell University de Nueva York, basado en entrevistas y análisis de la biografía de ecologistas y naturalistas, encontró que la preocupación adulta por el medio ambiente y la conducta positiva hacia éste, derivan directamente de la participación en actividades en la naturaleza, especialmente antes de los 11 años, tales como juego autónomo al aire libre, pescar, escalar. Parece claro que se adquiere en contacto con el mundo tangible y que el centro del aprendizaje no es la información, sino la relación entre el niño y el entorno.

*Para aprender a amar y respetar la naturaleza, lo más efectivo es una combinación de muchas horas pasadas al aire libre y un adulto-tutor que la comparta con el niño o niña*

Para aprender a amar y respetar la naturaleza, lo más efectivo es una combinación de muchas horas pasadas al aire libre y un adulto-tutor que comparta con el niño la alegría, la excitación y el misterio del mundo que nos rodea, cultive sus cualidades innatas y no destruya su capacidad de empatía, especialmente en los primeros años.

Otro factor que considero importante, y que no hemos abordado en esta ocasión, es la práctica de una crianza y educación respetuosas con la naturaleza «animal» del ser humano, sus necesidades e instintos. Con un nacimiento lo más natural posible, y sin violencia, una lactancia materna amorosa, un acompañamiento armonioso del desarrollo psicomotor, una escucha atenta de emociones y sentimientos, un reconocimiento del derecho a participar y decidir, un cuidado en la expresión de la sensibilidad y la creatividad. Se trata de enseñarles el respeto a la Tierra, respetándoles (porque también son naturaleza), y respetándonos a nosotras mismas.

- *Podemos aprender de la naturaleza. Su experiencia y conocimientos, a todos los niveles, son infinitamente más amplios que los humanos.*
- *La capacidad de maravillarse, muy común entre los niños, es una forma de conocimiento sensible que nos aporta alegría, entusiasmo y creatividad.*
- *Cuando nuestros hijos se interesan por el tema de la muerte, es preferible hablarles con naturalidad y honestidad, expresando nuestras emociones y sentimientos y escuchando atentamente las suyas.*
- *Podemos apoyar el desarrollo espiritual de nuestros hijos favoreciendo el contacto con la naturaleza y reintroduciendo un sentido de lo sagrado en nuestra vida cotidiana.*
- *El compromiso y el respeto por el medio ambiente son actitudes que se adquieren principalmente en la infancia, no a través de la información, sino en una relación positiva con el entorno.*

113. Y. BENYS (2005), «Doce ideas de diseño sostenible tomadas de la naturaleza», conferencia en TED.

114. En 2003, en España, un 68,4% de los fallecimientos en áreas urbanas ocurrían en hospitales, y la tendencia es al aumento. *Revista Espanola de Salud Publica*(2006) ,vol. 80, núm. 4.

115. Véase por ejemplo: T. GORDON (1978), *Padres eficaz y tecnicamente preparados*, México, Diana; y también M. ROSENBERG (2000), *Comunicacion no violenta*, Barcelona, Urano.

116. Existen muchas publicaciones interesantes sobre este tema. Véase por ejemplo: D. BRIGGS (1986), *El niño feliz*, Barcelona, Gedisa; N. ALDORT (2009), *Aprender a educar sin gritos, amenazas ni castigos*, Barcelona, Medici; y M. SCHENETTI (2011), *Comprender el dolor infantil*, Barcelona, Graó.

117. C. MERCHANT (1980), *The Death of Nature. Women, Ecology and the Scientific Revolution*, Nueva York, Harper and Row.

118. Idea que parece recuperar la hipótesis Gaia, de la que hemos hablado.

119. Restos de esta forma de vida quedan también en algunos estados musulmanes, hinduistas y budistas.

120. J. MANDER (1996), *En ausencia de lo sagrado. El fracaso de la tecnología y la supervivencia de las naciones indias*, Palma de Mallorca, Olañeta, p. 245.

121. Existe una diferencia entre la implicación activa en un culto, que se suele denominar *religiosidad*, y la vivencia personal de la espiritualidad, con una misma y con los demás.

122. Véase por ejemplo: E. ROLF (2003), *La medicina del alma*, Barcelona, Gaia.

123. R. COLES (1990), *The spiritual life of children*, Boston, HMC.

124. J. PIAGET (1973), *La representación del mundo en el niño*, Madrid, Morata, pp. 137-144.

125. E. HOFFMAN (1992), *Visions of innocence*, Boston, Shambhala. Más recientemente, T. HART (2006), *El*

*mundo espiritual secreto de los niños*, Barcelona, La Llave.

126. La palabra *entusiasmo* procede precisamente del griego y significa ‘inspiración divina’, ‘arrebato’, ‘éxtasis’.

127. [www.cartadelatierra.es](http://www.cartadelatierra.es)

128. Mientras escribo estas líneas no dejan de llegar terribles noticias sobre, por ejemplo, la situación de Fukushima, en Japón.

129. H. GARDNER (1987), *La teoría de las inteligencias múltiples*, México, FCE.

## Para saber más

### Sitios web

<http://educarenverde.blogspot.com>

Un blog que yo misma he creado para apoyar, en nuestro país, el creciente movimiento por los derechos de niñas y niños al aire libre y a una relación cotidiana y directa con la naturaleza. En él encontrarás ideas y experiencias de familias, escuelas y ciudades que se han implicado para conseguirlo, propuestas y herramientas concretas, información sobre investigaciones, iniciativas y debates en los que podrás participar aportando tu punto de vista y tus vivencias.

<http://huertosurbanosbarcelona.wordpress.com/>

Blog de los proyectos de huertos urbanos en Barcelona y Madrid. Ofrecen información sobre los barrios donde podemos encontrarlos y apoyo para crear uno cerca de tu casa, si es necesario.

<http://proyectohuertos.blogspot.com/2008/07/huertos-urbanos-en-madrid.html>

Los Centros de Educación Ambiental de comunidades y ayuntamientos ofrecen también múltiples actividades relacionadas con la naturaleza.

[www.agendaviva.com/](http://www.agendaviva.com/)

Revista digital de la Fundación Félix Rodríguez de la Fuente que ofrecen soluciones prácticas para mejorar tu calidad de vida y la de tu entorno. Con información sobre actividades en la naturaleza, también para hacer con niños, consumo sostenible, comida sana y activismo, y artículos sobre medio ambiente y ecología.

[www.bosquessinfronteras.org](http://www.bosquessinfronteras.org)

Bosques Sin Fronteras es una organización sin ánimo de lucro cuya finalidad es la protección, conservación y divulgación de los árboles y los bosques del planeta. Para dar forma a estos objetivos, Bosques Sin Fronteras desarrolla diferentes proyectos como «Cuentos desde el bosque» que ofrece material didáctico a padres y educadores y cuyo objetivo es la sensibilización del público infantil. Otros proyectos son, por ejemplo, la campaña «Plantemos vida» y «Abraza tus árboles». Precisamente 2011 es el año internacional de los bosques.

[www.childrenandnature.org/](http://www.childrenandnature.org/)

Red Internacional, creada por Richard Louv, cuyo objetivo es animar y apoyar a personas y organizaciones que trabajan en todo el mundo para reconectar a los niños con la naturaleza. Ofrece un espacio de encuentro entre investigadores e individuos, educadores y organizaciones dedicadas al bienestar y la salud de los niños y niñas, además de numerosas propuestas y herramientas para actuar e implicarse. Aunque la web está en inglés, algunos documentos pueden encontrarse en castellano, como la *Guía para crear Clubs Naturaleza para Familias*, que puede descargarse gratuitamente.

[www.horturba.com](http://www.horturba.com)

Información sobre un sistema de cultivo pensado para plantar hortalizas en tu balcón, terraza o patio y disfrutar todo el año de productos naturales propios, además de un excelente espacio educativo para tus hijos.

[www.huertosyjardinescolares.com](http://www.huertosyjardinescolares.com)

Blog del Ayuntamiento de Madrid sobre huertos escolares, con información de la red de huertos escolares de Barcelona. Ofrece un espacio para compartir y dialogar sobre esta herramienta educativa.

[www.lacittadeibambini.org](http://www.lacittadeibambini.org)

Proyecto Internacional «La ciudad de los niños», patrocinado por el Consejo Nacional de Investigación italiano. Con toda la información sobre sus objetivos y actividades, el movimiento internacional, propuestas, materiales de apoyo, artículos y bibliografía. Puede encontrarse información complementaria sobre España en la página de Acción Educativa ([www.accioneducativa-mrp.org](http://www.accioneducativa-mrp.org)) y en el blog del grupo La ciudad de los niños (<http://ciudadinfancia.blogspot.com>).

[www.spielgruppenwinti.ch/leitideen/spanisch\\_el\\_niño\\_como\\_el\\_centro\\_de\\_atencion.pdf](http://www.spielgruppenwinti.ch/leitideen/spanisch_el_niño_como_el_centro_de_atencion.pdf)

Información concreta y precisa sobre las características que debe reunir un grupo de juego. Editada por una asociación alemana. En nuestro país, diversas organizaciones, en su mayoría privadas, ofrecen grupos de juego para niños y niñas con este tipo de orientación. Algunas ludotecas municipales también proponen grupos de juego espontáneo. Falta, sin embargo, un movimiento ciudadano que impulse y coordine las iniciativas a nivel nacional, para proteger y promover el derecho al juego infantil, en todos los ámbitos (familia, escuela, ciudad, naturaleza). Recientemente, la Asociación de Fabricantes de Juguetes ha creado ¡el primer observatorio del juego infantil en España!

[www.xtec.es/~ccols/](http://www.xtec.es/~ccols/)

La Red Territorial de Educación Infantil de Cataluña aloja El Safareig, un espacio de comunicación e intercambio social que tiene como protagonistas la infancia y la naturaleza. Creado por Carme Cols y Pitu Fernández, dos maestros con más de treinta años de experiencia, ofrece propuestas educativas para trabajar con elementos naturales, consejos para crear jardines en los patios de las escuelas, reportajes sobre la educación infantil en el mundo, un foro para intercambiar experiencias, recetas.

### **Revistas**

*Crece en familia* (antes tenía el nombre de *Crianza natural*) es una revista centrada en la crianza y educación de niños y niñas hasta los 8 años. Tiene una especial sensibilidad por la salud y la naturaleza y propone un estilo de vida respetuoso con los ritmos y necesidades de los niños y niñas. También ofrece numerosos recursos e ideas para disfrutar de la vida en familia, tanto en casa y en entornos urbanos como al aire libre. <http://crecerenfamilia.grao.com>

### **Bibliografía**

- GADOTTI, M. (2002): *Pedagogía de la tierra*. Buenos Aires. Siglo XXI.
- GARRIK, R. (2009): *Playing outdoors in the early years*. Nueva York. Continuum Books.
- JAVNA, J.; EARTH WORK GROUP (1996): *50 cosas que los niños pueden hacer para salvar la tierra*. Buenos Aires. Emecé.
- JOHNSON, C.; SHAW, M.D. (1997): *La magia de la tierra. Actividades mágicas en honor a la madre tierra para padres e hijos*. Barcelona. Obelisco.
- KLUBER-ROSS, E. (2005): *Los niños y la muerte*. Madrid. Luciérnaga.
- KRUMBACH, M. (2004): *Mi amigo el árbol. Juegos y actividades para estimular en los niños el amor a la naturaleza*. Barcelona. Oniro.
- MERAS GONZÁLEZ, O. (2010): *32 razones para ir al monte con niños*. Oviedo. KRK.
- PALMER, S. (2007): *Toxic childhood. How modern world is damaging our children and what we can do about it*. Londres. Orion.
- RODRÍGUEZ JIMÉNEZ, F. (2002): *Los niños, los animales y la naturaleza*. Barcelona. EDAF.
- SPITZER, M. (2005): *Aprendizaje, neurociencia y la escuela de vida*. Barcelona. Omega.
- WARD, J. (2008): *I love Dirt! 52 activities to Help Your Kids Discover the Wonders of Nature* (M.A.). Thumpeter Books.



# Índice

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Cubierta                                                   | 2  |
| Portadilla                                                 | 4  |
| Copyrights                                                 | 5  |
| Título                                                     | 6  |
| Índice                                                     | 8  |
| Introducción: Los colores de la educación                  | 11 |
| 1. Una cultura de espaldas a la naturaleza                 | 13 |
| Progreso y sociedad: la vida en la cápsula tecnológica     | 14 |
| • Biofobia y biofilia                                      | 15 |
| • La necesidad de un cambio profundo                       | 16 |
| Una infancia entre paredes y tecnología                    | 17 |
| El déficit de naturaleza: ¿hipótesis o realidad?           | 20 |
| Consecuencias de la falta de contacto con el mundo natural | 21 |
| • Espontaneidad y alegría                                  | 21 |
| • Ritmos alterados                                         | 22 |
| • Sensibilidad limitada                                    | 22 |
| Salud física y mental                                      | 23 |
| El olvido de una cultura                                   | 24 |
| 2. El verde en la salud física y emocional de los niños    | 27 |
| Cómo cura la naturaleza                                    | 29 |
| • Mejor que las pastillas                                  | 30 |
| Naturaleza y desarrollo infantil                           | 32 |
| • Las edades de la infancia                                | 32 |
| • Volar como los pájaros                                   | 32 |
| • Exploradores, cazadores y políticos                      | 33 |
| • Desarrollo sensorial, motor, afectivo e intelectual      | 34 |
| • Creatividad, autonomía y sentido del yo                  | 36 |
| El juego espontáneo en la naturaleza                       | 37 |
| • Una actividad muy seria                                  | 37 |
| • Lenta desaparición                                       | 38 |
| • El papel del adulto                                      | 39 |
| • ¿Juguetes convencionales o naturales?                    | 40 |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| • Repensar los espacios de juego                  | 41        |
| <b>3. Para recuperar el contacto</b>              | <b>46</b> |
| Superar miedos y dudas                            | 47        |
| • Una sociedad con aversión al riesgo             | 47        |
| • Atender a las sensaciones, expresar la emoción  | 48        |
| • Crecer en la confianza                          | 50        |
| • Conectar con nuestro instinto natural           | 51        |
| • Cambiar el concepto de seguridad                | 52        |
| Traer la naturaleza a casa                        | 55        |
| • Los elementos                                   | 56        |
| • Plantas y animales de compañía                  | 57        |
| • «Yo me aburro»                                  | 59        |
| La naturaleza en la escuela                       | 61        |
| • Un cambio de enfoque en la educación ambiental  | 62        |
| • Escuelas llenas de vida                         | 64        |
| • Espacios abiertos de aprendizaje                | 66        |
| • Los bosques, los mejores maestros               | 68        |
| La naturaleza en la ciudad                        | 70        |
| • La degradación de los espacios urbanos          | 70        |
| • Ciudades salvajes                               | 71        |
| <b>4. Descubrir y explorar el entorno natural</b> | <b>77</b> |
| Salir al campo: un hábito saludable               | 78        |
| • La naturaleza desnuda                           | 79        |
| • ¿Son los niños peligrosos para la Tierra?       | 82        |
| El bosque de los cuentos                          | 84        |
| La vida en el mundo rural                         | 86        |
| • Instinto y empatía animal                       | 87        |
| Actividades educativas para realizar en familia   | 88        |
| • Construir cabañas                               | 88        |
| • Criar renacuajos                                | 88        |
| • Observar insectos y pequeños animales           | 89        |
| • Recoger setas                                   | 89        |
| • Explorar un río, nadar, navegar                 | 89        |
| • Ir de pesca                                     | 89        |
| • Arte en la naturaleza                           | 90        |

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| • Fuegos y hogueras                                      | 90         |
| • Cocina natural                                         | 90         |
| • Contar cuentos                                         | 91         |
| • Bici en familia                                        | 91         |
| • Una colección de hojas                                 | 91         |
| • Buscar refugios de animales                            | 91         |
| • Observar a los pájaros                                 | 91         |
| • Encontrar nidos abandonados                            | 92         |
| • Recoger minerales y/o estudiar fósiles                 | 92         |
| • Y puedes proponer más...                               | 92         |
| <b>5. Volver a la Tierra: las enseñanzas de la madre</b> | <b>94</b>  |
| Conocer y respetar la vida                               | 95         |
| El misterio de la muerte                                 | 97         |
| • Los caracoles también mueren                           | 99         |
| Alimentos para el alma                                   | 101        |
| • La vida secreta de los niños                           | 102        |
| • Maravillarse y tener un lugar                          | 103        |
| • Apoyar el desarrollo espiritual de los niños           | 105        |
| Ecología medioambiental y ecología humana                | 106        |
| <b>Para saber más</b>                                    | <b>110</b> |
| Sitios web                                               | 110        |
| Revistas                                                 | 111        |
| Bibliografía                                             | 111        |