



Más allá del patio trasero

¡Vamos afuera! Consejos para salir al aire libre con los más pequeños

Ya sea que estén visitando Discovery Woods, un parque o su propio patio trasero, la naturaleza está por todas partes. No hay necesidad de ser un experto o tener todas las respuestas. Explorar la naturaleza puede ser tan simple como observar un diente de león saliendo por una grieta en la acera. Estar al aire libre es importante para el desarrollo y la salud de los niños. Permitirles que ellos mismos seleccionen la exploración al aire libre y asuman riesgos cómodos, a menudo resulta en experiencias de aprendizaje ricas y auténticas. Inspira curiosidad sobre el mundo natural y ayuda a desarrollar la confianza en uno mismo.

¡Les sorprenderá encontrar espacios naturales que desconocían en su propia ciudad! Consulten el sitio web de su ciudad para obtener una lista de parques, senderos para caminar o áreas de conservación.

Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a las familias a sentirse más cómodas explorando un nuevo espacio al aire libre.



- **Déjense llevar por los niños.** ¡Está bien explorar un lugar! Para nosotros, los adultos impacientes, esto puede suponer un reto, pero los niños se verán recompensados con el tiempo y el espacio que necesitan para acurrucarse y para mirar y escuchar el mundo que los rodea. Llegará un momento que elegirán explorar más a medida que toda la familia se sienta más cómoda al aire libre.
- **Si el senderismo es su meta, incluyan a toda la familia.** Impriman un mapa con anticipación o descárguenlo a su teléfono. Miren el mapa juntos; dejen que los niños sostengan el mapa. Identifiquen los marcadores del sendero, también llamados señales, son muestras de color pintadas en los árboles o etiquetas clavadas en el árbol. El color o etiqueta se refiere a un sendero en el mapa. Animen a los niños a contar los marcadores de senderos o jueguen al espía para buscar el siguiente marcador.
- **Usen los cinco sentidos.** Hagan preguntas sobre lo que ven, oyen, huelen y tocan. Tómense un tiempo para pararse en un lugar y cerrar los ojos. ¿Cuántas cosas pueden escuchar al mismo tiempo? ¿Pueden encontrar una hoja lisa, una corteza áspera o un musgo blando?
- **Visiten el mismo lugar en diferentes estaciones.** Caminar en la misma área puede ofrecer la oportunidad de observar el cambio de estaciones. Es una buena oportunidad para discutir las observaciones que toda la familia ve cuando están explorando.
- **No esperen que haga "buen" tiempo.** A los niños, naturalmente, les encanta estar afuera en todo tipo de condiciones meteorológicas, siempre que estén vestidos adecuadamente para estar al aire libre y se les permita explorar. ¡Disfrutar de lo que es diferente y especial sobre el tiempo lluvioso, el nevado o el cálido y húmedo también tiene beneficios físicos y de aprendizaje para niños y adultos! Jugar al aire libre genera un amor de por vida por todo tipo de condiciones meteorológicas y se conecta con la naturaleza.



Consejos adicionales: Usen zapatos cómodos y que brinden apoyo. Vístanse en capas y usen repelente de insectos y protector solar. ¡Recuerden llevar agua! Sepan a dónde van, tengan un mapa e investiguen aproximadamente cuánto tiempo podría tomar la caminata, si es posible. Ustedes conocen mejor a sus niños, tomar un refrigerio podría ser la motivación perfecta para seguir moviéndose.