



Educación en palabras simples A pata pelá

■ **Wilta Berrios Oyanadel**
Educatora

A pata pelá es un chilenismo que se utiliza para indicar el andar a pies descalzo. Más que la forma de decirlo, hay que rescatar los beneficios que esta práctica nos trae, siendo utilizada durante siglos en diversas culturas alrededor del mundo. Siendo una acción muy simple, no le hemos dado la importancia que tiene en nuestra salud y más aún actualmente, que estamos muy conectados a todos los elementos tecnológicos, a lo cual esta práctica ayuda mucho.

Actualmente, a este acto de andar a pies descalzos sobre la tierra, se le denomina 'grounding' que significa 'conexión con la tierra', lo cual permite que se absorban los electrones y esto en nuestra salud permite reducir la inflamación y mejorar nuestro sistema inmunológico. El andar desprendido de calzados permite que nuestros pies se muevan de manera natural, lo que mejora la circulación sanguínea y reducción de presión arterial, permite la reducción del estrés y ansiedad, permitiendo así, mejor capacidad de concentra-

ción y creatividad.

Esta acción, que pareciera tan básica, vemos que tienen tremendos beneficios y es por ello que es importante de tenerla presente dentro de nuestras rutinas diarias, obviamente, dependiendo de la época del año porque también hay que asegurar que no esté demasiado frío y pueda traer otras consecuencias.

Una práctica ancestral que antes era común, ahora se ha convertido en una terapia, como muchas otras que han salido a la luz y que antes se daban de manera natural. De aquí la importancia que volvamos a la esencia, a lo natural, de tal manera que nuestro organismo sea una parte más de la naturaleza y no así un ente que se dedica a contaminar, a romper los ecosistemas o, lamentablemente, destruir.

El concepto *grounding* fue desarrollado inicialmente por **Clint Ober**, innovador y pionero en el campo de la salud alternativa, quien en un estudio del año 2000 con personas con trastornos de sueño, dolores musculares y articulares crónicos graves, fueron conectadas a la tierra durante su hora de dormir frente a

otro grupo que falsamente, lo fue a modo de estudio. Los resultados reportaron que las personas que realmente fueron conectadas a la tierra mejoraron sus síntomas en el sueño y el dolor, mejoraron los temas de inflamación y el estrés. Este último se desarrolla cuando la sangre se espesa y cuando se tiene mucho estrés por motivos de radicales libres y muchas cargas positivas en el cuerpo. Al entrar en contacto con la tierra se absorben electrones negativos, neutralizando así nuestro organismo y, a la vez, permitiendo un mejor bienestar.

Como podemos ver, esta práctica tan beneficiosa para nuestro organismo no es invasiva y los factores favorables son múltiples y una variable muy importante que es a bajo costo o cero costo. Es por ello que es de suma importancia considerarla dentro de nuestras prácticas diarias y que podamos adentrar a nuestros niños en ello.

«Regalemos vida a nuestros niños enseñando a caminar a pata pelá en contacto directo con la tierra, hierbas, arena o piedras», W.B.O., San Felipe, Chile.