

4 | Martes 24 Junio | 2025 | www.eha.cl

ACTUALIDAD

Vacaciones de invierno: Expertos entregan recomendaciones para evitar pantallas y aprovechar la naturaleza

Legan las vacaciones de invierno, y las familias necesitan ideas y panoramas sencillos que puedan compatibilizar con el trabajo y la entretención de los menores. Con el objetivo de fomentar el vínculo con la vida sana, desde Patio Vivo entregan algunas ideas de cómo impulsar el juego libre, activo, con desafío y en contacto con la naturaleza de manera simple y dejando las pantallas de lado.

Hace algunos años ya se ha comenzado a hablar del Trastorno por Déficit de Naturaleza, concepto acuñado por Richard Louv que da cuenta que si los menores no logran un mínimo de tiempo en contacto con la naturaleza -dos horas diarias en el caso de los preescolares-, el cuerpo no logra su óptimo desarrollo: "Se ha visto una relación directa entre el uso de pantallas con trastornos alimenticios, hiperactividad de los niños, déficit atencional, desequilibrios emocionales y miopía. Por eso, la recomendación principal es volver a lo sencillo; instancias de contacto con la naturaleza en la plaza, explorar el patio o buscar alternativas al interior, para suplir la falta de contacto con la naturaleza", explica Ángela Ibañez, cofundadora de Patio Vivo.

¿Qué hacer?

La visita a la plaza o parque cercano a la casa es una actividad sencilla, y que puede motivar a los niños para ir conociendo nuevos lugares de sus barrios. A través de las distintas aplicaciones de mapas se pueden buscar las más cercanas al hogar, y así impulsar las salidas a caminar

para mantenerse en movimiento, integrando desafíos o búsqueda del tesoro como actividad para realizar en el camino.

Para aumentar la creatividad y la exploración sensorial, durante los mismos paseos a la plaza pueden incluir la recolección de elementos como hojas de distintos colores y formas, ramas, semillas, arena, o lo que haya disponible, para luego de vuelta en casa, crear paisajes naturales con estos, organizándolos sobre una hoja en blanco.

"La lluvia y el frío son parte de nuestro entorno, no enemigos a evitar. Es fundamental que los adultos se atrevan a salir con los niños y niñas, para que vivan experiencias tan simples y valiosas como sentir el agua caer, ensuciarse con barro o saltar en pozas. Aún persiste la idea de que el frío enferma, pero la evidencia muestra lo contrario: jugar al aire libre en climas fríos, bien abrigados y en movimiento, fortalece el sistema inmune, libera endorfinas y promueve el bienestar. Por eso, cuando hablamos de juego en invierno, siempre lo hacemos junto a la idea de vestirse en capas, con botas e impermeables que permitan explorar, moverse y seguir desarrollándose en contacto con la naturaleza", explica Ángela Ibañez, Presidenta de Fundación Patio Vivo.

Otra actividad que se puede sumar es la observación de cómo se encuentran los árboles. Identificar no solo sus partes actuales (tronco, ramas, raíces), sino también cómo ha cambiado con el paso de las estaciones. Posteriormente se puede invitar a realizar un dibujo donde se evidencien las distintas etapas del desarrollo del árbol,



Desde Fundación Patio Vivo destacan la importancia del contacto con la tierra, las plantas e insectos, en el desarrollo infantil, ya que se ha demostrado que también mejora el bienestar físico, emocional y cognitivo de los niños.

influido por el clima, los frutos, animales, etc.

Por otro lado, los experimentos como plantar semillas de legumbre en la casa les permite a los niños conocer el proceso de transformación de la naturaleza, cómo de una semilla nace una planta que luego da frutos. Además, pedirles que colaboren con tareas sencillas como recolectar las hojas del patio permite también que aprendan y se conecten con los

cambios que hay en el ambiente en las distintas estaciones.

Para fomentar este contacto con la naturaleza, Patio Vivo se dedica a transformar los patios escolares de los estudiantes, incorporando más plantas y juegos desafiantes, reemplazando el cemento por vegetación y materiales nobles. A lo largo de sus diez años de experiencia, ya han intervenido un centenar de patios pertenecientes a jardines infantiles y liceos