

# ¿Por qué explorar la naturaleza al aire libre?



Explamos tu mundo,  
una misión a la vez

[pbskids.org/plumlanding](http://pbskids.org/plumlanding)

Esta es una lista rápida de los beneficios que usted y el niño recibirán:

## Se aprende sobre las ciencias y se adquiere respeto por la naturaleza

Los niños que pasan tiempo explorando la naturaleza al aire libre se distinguen porque:

- Les va mejor en la escuela, sobre todo en las ciencias
- Sienten un mejor vínculo con las plantas y los animales
- Entienden la necesidad de cuidar el planeta
- Quieren seguir aprendiendo, explorando y haciendo preguntas



## Se estimula la salud mental y física

Las investigaciones indican que participar en actividades al aire libre con regularidad:

- Mejora la motricidad de los niños (qué tan bien se mueven)
- Mejora el estado físico y reduce el exceso de peso
- Es válvula de escape para el estrés, la ansiedad y el exceso de energía
- Fortalece la capacidad del organismo para combatir las enfermedades
- Hace que los niños se sientan optimistas acerca del futuro y de sí mismos
- Estimula la creatividad y la imaginación
- Con frecuencia es un hábito saludable que los acompaña hasta la edad adulta

## ¿Qué obstáculos hay?

### Vivimos en la ciudad.

¡Excelente! **Toda ciudad es un ecosistema**, un lugar único en el que ciertas plantas y animales (entre ellos, los seres humanos) conviven. Ni siquiera tienen que ir más allá del vecindario. A su alrededor hay mucha más naturaleza de lo que se ve a primera vista.

## No tengo tiempo o el tiempo es escaso.

En vista de todos esos beneficios, **vale la pena sacar tiempo**. Una forma de hacerlo es agregar minijuegos al aire libre a las costumbres diarias. Ensaye esto: ¿Puede caminar con el niño hacia el autobús mientras cuentan todos los animales que ven? ¿Y qué tal si caminan de nuevo al regresar a casa? ¿Cuántos tipos diferentes de flores ven?

## El mal tiempo no nos deja.

Cuando se trata de las ciencias, **no hay tal cosa como mal tiempo**. Lo que sí pasa es que puede estar mal vestido. Con la ropa indicada, puede disfrutar con el niño experiencias científicas excelentes en la lluvia, la nieve o el viento. Ensayen esto: Hagan pompas de jabón y persíganlas para ver qué efecto tienen la lluvia, la nieve o el viento en la manera en que estas se forman y flotan, y en cuánto duran. (Importante: No lo hagan durante una tormenta eléctrica por razones de seguridad).

## No sé mucho sobre las ciencias ni sobre la naturaleza.

**No importa**. Los niños son científicos por naturaleza. ¡Todo les genera curiosidad! Ensaye esto: Deje que el niño explore libremente las hojas, los insectos, los charcos, el césped, etc., es decir, cualquier cosa que le llame la atención. Anímense a hacerse preguntas. Exploren y averigüen las respuestas juntos. Usen nuestro app "Juegos familiares al aire libre con Plum" como guía para estar con la naturaleza. Este app anima a la familia a salir al aire libre a explorar el mundo. Cada día el app ofrece cinco misiones que ponen a todos a pensar y a hablar sobre la naturaleza y las ciencias que están a nuestro alrededor.

## No soy de los que disfruta del aire libre.

Pasar tiempo con la familia al aire libre todos los días, **incluso si se trata de sólo un cuarto de hora o media**, le hará bien a todos. Conviértanlo en costumbre y así se sentirán más optimistas, estarán en mejor estado físico, tendrán más energía y reducirán el estrés.

Gracias a las actividades de Plum Landing, perfectas para padres y niños, explorar al aire libre es divertido y sencillo. No se requiere mucha preparación ni materiales costosos. Visiten Plum Landing en internet para comenzar a explorar en: [pbskids.org/plumlanding](http://pbskids.org/plumlanding)



CONÉCTATE CON NOSOTROS



PLUM LANDING es una producción de WGBH Boston

CON AUSPICIO CLAVE DE



Auspicio clave de la National Science Foundation y el Kendeda Fund: promovemos los valores que aportan a tener un planeta saludable.