

Educación basada en la naturaleza



La educación basada en la naturaleza

implica la interacción con el mundo natural a través de actividades centradas en las habilidades. La educación basada en la naturaleza puede ser una excelente manera de promover el pensamiento crítico y las habilidades sociales, a la vez que provee una alternativa a la “instrucción tradicional”. Normalmente, los niños pasan un promedio de siete horas diarias en el cuidado infantil, convirtiéndolo en un lugar óptimo para alentar el juego y la exploración al aire libre. Los programas de juegos y aprendizaje al aire libre ayudan a que los niños desarrollen sus habilidades sociales, fortalezcan la regulación emocional e incrementen la actividad física.

Para Comenzar



- Monte una **búsqueda del tesoro** para familiarizar a los niños con los distintos animales, plantas e insectos. Estas actividades permiten que los niños desarrollen habilidades de observación, mientras se intensifica su curiosidad por el mundo natural.
- **La exploración al aire libre** es una manera simple en que los niños pueden desarrollar habilidades motoras como el equilibrio, la coordinación y la fuerza. Lleve a la clase a caminar por la naturaleza o a jugar juntos en el parque.
- Actividades como **las carreras de obstáculos, la jardinería**, y los juegos en la naturaleza también promueven la actividad física.

Carrera de Obstáculos



Use aros de hula-hula y palos para construir una pista de obstáculos al estilo “Mud Run”. ¡Los niños disfrutarán de ensuciarse un poco mientras practican su habilidad para saltar! Haga que los niños salten sobre charcos de barro y corran para ver quién es el más rápido en completar la pista.

Actividad Física



La actividad física regular es necesaria para desarrollar músculos y huesos fuertes. Jugar al limbo, correr por una colina y el baile de los congelados son formas divertidas de hacer que los niños se muevan. ¡El tiempo al aire libre es importante incluso cuando el clima se pone frío! Aproveche los días de nieve para buscar huellas de animales o participar en una batalla de bolas de nieve.

Explorar



Para ayudar a que los niños interactúen con la naturaleza, anímelos a reconocer hojas, plantas e insectos. Los niños también pueden construir un jardín, aplastar hojas o escuchar a los pájaros. Estas actividades involucran todos los sentidos y promueven el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

Seguridad



Aunque el juego arriesgado puede ayudar a que los niños desarrollen habilidades de juicio y razonamiento, la supervisión de los adultos debe ser una prioridad durante el juego al aire libre. Para que los niños estén seguros y cómodos, la ropa también debe ser apropiada para el clima.

Consejo: Revise la biblioteca de **Consejos y Materiales (Tips and Materials)** para encontrar más ideas de actividades como: 20 cosas divertidas para hacer en el barro, 40 actividades para entrar en calor en invierno, y 25 cosas para hacer con un árbol.

El niño en su totalidad

Cómo el juego al aire libre afecta todos los aspectos del desarrollo infantil.

Desarrollo Cognitivo

Bebés: Adaptarse a un entorno nuevo, especialmente durante los cambios de clima.
Niños pequeños: Señalar e identificar aves en el cielo u otros animales no domésticos.
Preescolares: Reconocer cambios en el medio ambiente: clima, estaciones y su relación con las plantas y los animales.
Niños en edad escolar: Las búsquedas del tesoro y las actividades que fomentan el trabajo en equipo promueven el pensamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas.



Desarrollo del Lenguaje, Alfabetización y Comunicación

Bebés: Escuchar los sonidos de la naturaleza y oír a otros hablar acerca de los exteriores.
Niños pequeños: Desarrollar habilidades como contar y reconocer formas, tamaños y colores.
Preescolares: Nombrar diferentes elementos de la naturaleza, como animales, insectos y árboles, e identificar sus sonidos.
Niños en edad escolar: Continuar construyendo su vocabulario al leer libros acerca de la naturaleza.



Desarrollo Socioemocional

Bebés y niños pequeños: El tiempo fuera puede ayudarlos a calmarse y reducir la inquietud.
Preescolares: Trabajar con otros provee oportunidades para el aprendizaje social y emocional y para construir conexiones personales/relaciones.
Niños en edad preescolar: Tomar riesgos construye la confianza en sí mismo y una autoestima positiva, a la vez que ayuda a desarrollar habilidades para la resolución de problemas. El tiempo en la naturaleza impacta positivamente en la salud mental de los niños.



Desarrollo Sensorial

Bebés: Sentir diferentes texturas al tocar el césped, la tierra, las hojas, etc. Oír animales, como el chirrido de las aves, y oler flores.
Niños pequeños: Identificar los cambios de color en las hojas y el cielo. Jugar con la tierra.
Preescolares: Hacer charcos de barro para saltar sobre ellos. Cavar en la tierra.
Niños en edad escolar: ¡Jardinería! Plantar flores y vegetales permite que los niños aprecien los olores y las texturas de las diferentes comidas.



Salud y Desarrollo Físico

Bebés: Gatare en el césped promueve la estabilidad y la fuerza de agarre. Agarrar el césped, las hojas y la tierra mejora las habilidades motoras finas.
Niños pequeños: Caminar por campos de césped y suelos rocosos promueve el equilibrio.
Preescolares: Saltar en charcos de barro promueve la fortaleza ósea y muscular.
Niños en edad escolar: Correr por una pista de obstáculos aumenta la capacidad pulmonar y cardíaca.

