

Todos los beneficios de UN DÍA DE CAMPO

Entrar en contacto con la naturaleza en familia tiene todo tipo de ventajas, no solamente de crecimiento para cada uno de los hijos, sino también en el terreno familiar. Pueden ser momentos especiales que merece la pena disfrutar y debemos dar la oportunidad a nuestros hijos de poder vivirlos.



Vivir en la ciudad proporciona una serie de beneficios a los niños en cuanto a la cantidad de recursos que dispone para favorecer un mejor desarrollo en aspectos educativos y de aprendizaje. Normalmente hay más posibilidades para acudir a extraescolares o actividades educativas, así como una mayor oferta de planes de entretenimiento o socioculturales como ir al cine, al teatro, festivales, etc.

Sin embargo, la vida urbana carece de otros aspectos que también son importantes dentro del desarrollo de los niños que se pueden encontrar en el campo, en el monte o en zonas rurales. Estas carencias, por

ser importantes para que crezcan y les complementen como personas, se deben intentar cubrir. Por lo menos, tenemos que darles la oportunidad de que estén en contacto con estos entornos de carácter más natural y es tarea, una vez más, de la familia el proporcionárselos.

La idea es poder pasar un tiempo juntos, en familia, valorando la belleza de lo natural simplemente por lo sencillo que es y lo que aporta. Debemos tratar no solo de llevar a cabo estos planes para pasarlo bien y que los niños tengan nuevas experiencias, sino que con ello tenemos que intentar lograr los siguientes objetivos:

- ✓ **Disfrutar del silencio.** Es una maravilla lo que el silencio puede aportar al bienestar interno de una persona y a aquellos niños que, constantemente inmersos en la vorágine y el ruido de la ciudad, carecen de esta capacidad. Para ello, no solo tendremos que hacerles ver que el silencio está y es bello disfrutarlo sino que, a la vez, debemos enseñarles a colaborar con él. Tenemos que pedirles que cuando vamos paseando por el campo no hay que chillar ni molestar a los animales. Así, serán capaces de descubrir diferentes ruidos de la naturaleza que de otra manera pasan desapercibidos, como puede ser el ruido del agua cayendo de una cascada, el de las hojas con el movimiento del viento o sonidos de animales que puedan estar a lo lejos.
- ✓ **Observar la naturaleza como algo que les es propio:** valorando esa belleza por su sencillez. Debemos hacerles conscientes de cómo los animales, la vegetación o los contrastes de colores son bellos por sí mismos. El modo de conseguir desarrollar esta virtud es enseñándoles a observarla, que puedan experimentar los diferentes procesos de evolución como el cambio de color de las hojas según la estación del año, cómo la nieve se derrite con el calor de la primavera o los contrastes en el cielo según las horas del día.
- ✓ **Respetar la naturaleza:** no contaminar tirando residuos ni basura, no dañar los árboles, respetar el crecimiento de las flores y de las plantas. Con esto, además, conseguiremos generar una mayor sensibilidad y respeto al medio ambiente, de tal manera que lo puedan trasladar a sus hábitos diarios en la ciudad.
- ✓ **Aprender a disfrutar en la naturaleza:** el mejor modo de aprender es no solo haciendo visitas al campo sino tratar de generar actividades familiares en las que los niños disfruten de la naturaleza para que deseen repetirlas. Algunas ideas pueden ser:
 - Hacer senderismo por recorridos marcados.
 - Marcarse un objetivo familiar de culminar un monte que sea accesible para todos para sentir la satisfacción de llegar a la cima y valorar el esfuerzo de cumplir un reto.
 - Recoger castañas o setas, productos que se puedan comer, o recoger hojas secas, por ejemplo, para realizar trabajos manuales con esos materiales.
 - Llevar comida a animales que se encuentren en el monte: caballos, vacas, ovejas.
 - Hacer una yincana entre toda la familia para poder disfrutar de los espacios amplios y los distintos escondites que la naturaleza nos puede proporcionar.
 - Hacer visitas guiadas a centros de interpretación científica que existen en los parques naturales, para que puedan tener mayor conocimiento de la naturaleza y de las especies animales.
 - Entrar en contacto con alguna granja o personas que vivan en zonas rurales y puedan colaborar en distintos procesos: ordeñar vacas, hacer miel o queso, para que vean cómo es un proceso natural y que los alimentos no vienen del supermercado.
 - Practicar deporte: en entornos rurales o naturales disfrutando los beneficios del aire puro y de sentirse libres.



- ✓ Enseñarles a **dar gracias** por tener un mundo tan bello. Esto les puede hacer crecer de manera interna y sobre todo que sepan valorar que las cosas no están ahí porque sí o que el mundo no es así sin más, sino que hay una razón a esta belleza y tiene que dar pie a saber valorar la creación de la misma.

Trabajando estos objetivos que hemos planteado podremos conseguir una serie de **beneficios** importantes para el desarrollo del crecimiento del niño:

- ✓ Estar en contacto con la naturaleza y espacios abiertos va a permitir que los niños puedan moverse con mayor libertad, porque van a tener que desarrollar la fuerza y resistencia para andar o subir montañas, tener la oportunidad de poder correr sin ataduras, incluso desarrollar el equilibrio al tener que pasar por zonas más complicadas, sorteando ramas, por encima de piedras, cerca de algún riachuelo. Para lograr esto no solo es importante que estén en contacto con la naturaleza, sino que los padres debemos darles la oportunidad de que lo lleven a cabo y para ello podremos seguir las siguientes **pautas**:
 - **No subestimar sus capacidades:** hay veces que no se llevan a cabo ciertos planes, como puede ser hacer una ruta determinada, porque consideramos que no van a aguantar o que son pequeños. Con esto lo que hacemos es limitarles ya que no se les está dando la oportunidad de hacerlo. Es interesante darles oportunidad, con cierta edad, para que puedan elegir ellos algunos de los planes en los que estamos pensando. De este modo lo harán con mayor ilusión y cuando encuentren que les está costando llevar a cabo el reto, siempre tendrán más capacidad para sacar fuerzas porque es su reto y no el nuestro.
 - **No sobreprotegerles:** los padres solemos tender a la sobreprotección en este tipo de actividades y ofrecemos una ayuda demasiado pronta cuando no son capaces de realizar algo o cuando están cansados. Esta ayuda suele ser cogerles en brazos, proponerles dar marcha atrás o quedarse esperando en el sitio mientras alguien busca el coche para recogerles. Estas medidas solo deberíamos utilizarlas en casos muy extremos, porque no estamos trabajándoles la capacidad de esfuerzo y superación. Para ello es interesante tener estrategias y ser conscientes cuando proponemos un plan de que va a haber un momento en el que tendremos que tirar de ellos para que logren continuar. Algunos ejemplos para ello pueden ser: hacer pequeños descansos pero que sean, si es posible, antes de llegar a su máximo cansancio, distribuir las tareas de responsabilidad para que estén distraídos y no sean conscientes de su cansancio: que se encarguen de llevar el mapa, de seguir la ruta, de cuidar a un hermano y finalmente uno de los que más triunfan es llevar a cabo juegos mientras hacen la ruta: canciones, historias, ir recogiendo elementos de la naturaleza que les haga estar entretenidos...
- ✓ **Desarrollar la inteligencia naturalista:** uno de los aspectos que no hemos resaltado pero que es importante para que aprendan a valorar la naturaleza, disfrutar de la misma y colaborar de su mantenimiento con respeto.
- ✓ Otra de las actividades que podemos llevar a cabo en la naturaleza aportará a la familia unos beneficios muy interesantes, especialmente, porque permiten **pasar más tiempo juntos**. Al no tener tantos elementos de distracción ni tanta gente alrededor se valora más el contacto con los tuyos. Realizando la actividad todos juntos podemos trabajar ciertos valores como:
 - Saber ayudar a los demás para que puedan lograr un reto.
 - Saber esperar a aquel que le esté costando más.
 - Hacer equipo en familia planificando la estrategia a seguir para lograr el reto.
 - Tener un mayor conocimiento de las actitudes y debilidades de cada uno de los miembros de la familia.



María CAMPO

Directora NCLic - www.nclic.com