



## 25 ideas sencillas para los Centros para la Primera Infancia para hacer juegos en contacto con la naturaleza

¡Para jugar y pasarla bien en contacto con la naturaleza no es necesario crear un área de juego elaborada ni costosa! Incluso un área pequeña al aire libre puede perfeccionarse a un costo razonable para propiciar los juegos en contacto con la naturaleza, utilizando plantas y materiales comunes y corrientes para crear un paraíso infantil colmado de mágicos descubrimientos y maravillas a pequeña escala.

¡Siga las sugerencias de este folleto, y con el tiempo, vaya incorporando sus propias ideas!



### ¿Por qué hacer más juegos al aire libre?

Durante siglos, los niños han hecho del espacio al aire libre su mejor área de recreo, trepando árboles, haciendo agujeros, cazando ranas, construyendo fuertes, recogiendo frutillas o sencillamente corriendo alegremente entre la hierba crecida.

Estos son lindos recuerdos para la mayoría de los adultos, pero desafortunadamente tienen muy poco que ver con la infancia moderna. Los niños de hoy están desvinculados de la naturaleza. Los niños estadounidenses (entre las edades de 3 y 12 años) pasan ahora el 27%

de su tiempo con medios electrónicos, en comparación con solamente un 1% al aire libre. Si se considera solamente el tiempo de juego no estructurado al aire libre —es decir, los juegos organizados por los propios niños, en sus propios horarios— suma únicamente 30 minutos a la semana!

Con un poco de planificación, de mejoras de los espacios al aire libre y de compromiso, su programa para la primera infancia puede duplicar fácilmente esa cifra semanal de juego improvisado al aire libre! Este tipo de juego es perfecto para el desarrollo del "niño en su totalidad". De hecho, cada vez hay más estudios que demuestran que los juegos frecuentes y no estructurados en diferentes entornos naturales son beneficiosos para:

- El desarrollo social y emocional;
- El desarrollo creativo;
- El desarrollo intelectual;
- La buena forma física y la salud en general; y
- La formación de lazos personales duraderos con la naturaleza.

### ¿Qué hay que tener para que los juegos en contacto con la naturaleza sean una buena experiencia?

Green Hearts promueve tres dimensiones claves para que los juegos en contacto con la naturaleza sean una buena experiencia.

**1. El lugar indicado:** Un área naturalista en la que los niños puedan explorar, jugar y relajarse libremente, e incluso provocar algunos daños menores. Mientras más "rico" sea el espacio, mejor: plantaciones abundantes y diversas, montañas de tierra u hoyos para cavar, agua, cuevas de arbustos, enredaderas, rocas, nichos "secretos", extensiones de arena, troncos para balancearse, etc. El espacio no tiene que ser grande, pero debe ser "compacto" con características naturales, ya la pequeña escala de los niños pequeños!

**2. El tipo de juego correcto:** Debe ser un juego improvisado de

verdad, en el que los niños "vayan inventando cosas sobre la marcha". La supervisión de los adultos es apropiada y necesaria en todo cuidado infantil, pero la *intervención* de los adultos debe ser limitada. Deje que los niños usen su propia imaginación para jugar; no trate de dirigirlos! Si el lugar es rico desde el punto de vista de la naturaleza, los niños encontrarán miles de cosas que hacer. Y no olvide hacer hincapié en que jueguen *con* la naturaleza, por ejemplo: cavando, caminando por el agua, recogiendo, agarrando y oliendo cosas, trepando, etc., ino que solamente jueguen *en* la naturaleza!

**3. Repetición correcta de los juegos:** ¡Nos referimos a la frecuencia! Las investigaciones demuestran que el mayor impacto de los juegos en contacto con la naturaleza tiene lugar cuando estos forman parte de la vida de los niños de forma regular. Los centros para la primera infancia cuentan con la oportunidad perfecta para brindar esa frecuencia de juego, pues los niños asisten al centro día tras día. ¡Incluso un área de juego pequeña puede ofrecerles a los niños pequeños una experiencia impactante con la naturaleza!

Para más ideas y para comprender mejor las sugerencias, visite <http://www.greenheartsinc.org>. No olvide consultar nuestra "Guía para los padres para que los niños jueguen en contacto con la naturaleza". ¡Tenga en cuenta a Green Hearts para las palabras de presentación o para un taller sobre juegos en contacto con la naturaleza durante su próxima conferencia sobre la primera infancia!

### ¡Ideas que puede poner en práctica!

#### La puerta de la calle

Úsela, más de lo que lo hace, ¡siempre que las condiciones del tiempo sean seguras!

#### Agua

¡A los niños les encanta jugar con agua! Si es posible, tenga agua de diferentes fuentes: una manguera, un grifo, un surtidor, un aspersor que dé vueltas, un barril de agua lluvia, una bomba de agua manual o simplemente recipientes con atomizadores.



#### Transporte de agua

¡Parte de la diversión de jugar con agua es llevarla de un lugar a otro!



Use regaderas, baldes, tubos de bambú huecos, tubos plásticos (con curvas y conectores), secciones plásticas de canaletas, utensilios de cocina, recipientes de leche reciclados, etc. Puede coger el agua de un grifo o manguera, o usar barriles de agua lluvia para recogerla.

### Hoyo para cavar

Sencillamente tierra, en un hoyo, y palas apropiadas para niños. Si lo que tiene es arcilla compacta, es buena idea aligerarla agregándole unas cuantas bolsas de arena o de mantillo. También puede usarse gravilla o mantillo solo para hacer los hoyos para cavar. Aviso: Los hoyos para cavar en la tierra milagrosamente se convertirán en charcos de lodo después que llueva. A sus niños eso no les molestará en lo más mínimo, ipero no olvide advertírsele a los padres!

### Montañas de tierra

Sencillamente tierra, formando una montaña. Mientras más grande sea la montaña de tierra, mayor será la diversión y el juego creativo que disfrutarán los niños. Inevitablemente todo se cubrirá de barro y se ensuciará, iy los niños se divertirán más todavía!

### Montañas de hojas

Si tiene la suerte de tener árboles grandes de hojas caducas cerca, recoja las hojas del suelo con un rastrillo y haga montañas enormes de hojas y deje que los niños jueguen con ellas! Mejor todavía, deje que los niños recojan las hojas con el rastrillo, iles encantará hacerlo! Los buenos recuerdos durarán más que las hojas.

### Arena

¡Mucha!, contenida por arbustos, vigas para el jardín, neumáticos viejos usados como maceteros, paseo entablado, lo que sea. ¡Mientras más arena haya, mejor! Evite usar los pequeños cajones comerciales, estos no tienen mucha magia. Tenga una salida de agua cerca, o cree las condiciones para que los niños lleven agua a la arena, ila arena mojada permite hacer figuras artísticas cuando está mojada! (Aviso: Pregúnteles a los inspectores de licencia sobre los requisitos para cubrir la arena de noche. En ocasiones las áreas grandes con arena tienen menos requisitos para cubrir las que los cajones de arena más pequeños.)

### ¡Plantas! ¡Muchas plantas! ¡En todas partes!

Cultive plantas en canteros, en maceteros grandes, en jardineras de ventanas, en neumáticos viejos, y colocando enredaderas en enrejados y árboles. Elija plantas de diferentes variedades, de diferente color,

tamaño y textura, y con fragancias fuertes. Haga que los niños ayuden a sembrar las plantas y a cuidarlas. Los canteros elevados pueden ayudar a proteger las plantas más jóvenes o más frágiles de los juegos de los niños.

Y si no tiene un árbol que dé una buena sombra, compre el más grande que pueda costear y pídale a un profesional que lo siembre. Opte por una variedad originaria y resistente, protéjala de los juegos bruscos hasta que esté fuerte y no compacte la tierra alrededor de las raíces. Pasarán muchos años antes de que se convierta en un árbol perfecto para jugar, pero mientras más rápido lo siembre....

### Huerto de verduras

Elija verduras y vegetales que maduren durante la época escolar, ya sea rápido en primavera (como guisantes, rábanos) o que estén a punto para finales del verano. (Si usted opera todo el año, esto no será un problema.) Entre las opciones están, papas, guisantes dulces, maíz, zanahorias y tomates cherry. Utilice canteros, maceteros grandes o ambos. Si da el sol en el alféizar de una ventana, puede sembrar las semillas de las verduras en el interior a finales del invierno o a principios de la primavera, y después transplantarlas afuera después de la última helada. Si hay que cuidar el huerto durante las vacaciones, pídale a cada una de las familias que cuiden el huerto de forma voluntaria durante una semana cada una, hasta que la escuela vuelva a abrir.



### Sembrado de calabazas



¡Las calabazas son tan peculiares que merecen tener su propia categoría! No son difíciles de cultivar, pero les hace muy bien un abono vegetal rico o mucho fertilizante, y no madurarán hasta el otoño. Las enredaderas de calabaza necesitan mucho espacio para crecer, pero solamente necesita dos o tres plantas. (¡No tiene que cultivar una calabaza para cada niño!)

### Jardín para mariposas

Siembre una selección combinada de flores que atraigan a los insectos, tanto de plantas anuales como perennes. Pida ayuda en su vivero más cercano para que lo ayuden a escoger las plantas indicadas, o haga la investigación por Internet. No olvide las plantas que sirven de alimento a las orugas, como por ejemplo, las de la familia del perejil. (Aviso: Su Servicio de Extensión local es una excelente fuente para consejos sobre plantas. Sus maestros jardineros pueden incluso ayudarlo a hacer su jardín, isu misión es el servicio comunitario voluntario. Pregúnteles!)

### Las asclepias y las mariposas monarca

Las asclepias inevitablemente atraen a las orugas de las mariposas monarca, ipues es lo único que comen! Las orugas (fáciles de identificar con un manual de campo o a través de Internet) pueden recogerse cortando la rama en la que se encuentren, y colocándolas (junto con la rama) en una caja con una malla (más o menos del tamaño de una caja de diez paquetes de hojas de papel). Tenga siempre en la caja hojas frescas de asclepia hasta que la oruga se convierta en crisálida (generalmente en menos de una semana). Debe haber un par de ramas inclinadas sin hojas en la caja de donde pueda colgarse la crisálida al aire libre.

De 9 a 14 días después, saldrá una mariposa adulta de la crisálida que ahora será transparente. Cerciórese de que hay suficiente espacio en la caja para que abra completamente las alas y no se le deformen, luego libere a la mariposa adulta dentro de las horas siguientes. ¡Los niños quedarán encantados de ver este mágico proceso! (Aviso: El algodóncillo de los viveros es más bonito que las asclepias comunes que crecen silvestres en todas partes, y funciona igual de bien.)

### Troncos

Coloque uno o más troncos grandes en la tierra para que los niños se balanceen, se sienten y se escondan. Fíjelos o entiérrelos parcialmente, para que no rueden de improviso. ¡Colóquelos pegados unos de otros, en zigzag para crear un recorrido difícil! (Pero coloque una superficie blanda alrededor de estos por si hay alguna caída.) Las compañías que cuidan árboles son una buena fuente para obtener troncos de los árboles que han cortado. ¡Quizás hasta pueda convencerlos de que le hagan la entrega gratis!

### Túneles

Puede hacer un túnel sencillo enterrando un tubo de alcantarilla bajo una montaña de tierra; ponga una capa de arena dentro para mayor comodidad. También puede hacer túneles cultivando calabazas, frijoles u otras enredaderas sobre arcos de enrejados que compre en una tienda. Si quiere crear un tipo diferente de túnel viviente, siembre "estacas" de sauce (cortadas, tallos rectos) en líneas paralelas, y ate los copos a medida que vayan creciendo. La mayoría de las especies crecen bien de tallos que se corten durante los meses de invierno cuando están aletargados, entiérrelos firmemente en la tierra (corte la punta), y manténgalos húmedos hasta que empiecen a crecer. Los tallos de sauce son flexibles cuando son jóvenes, así que es fácil darles forma con cordeles, alambres o postes.

### Arbustos

A menudo crecen más rápido que los árboles, ¡y para los ojos de un niño pequeño se ven tan grandes como los árboles! Siembre arbustos en grupos para crear recovecos y nichos, o en filas a lo largo de un camino estrecho. Elija variedades de hojas perennes (si las hay en su área), e incluya especies con flores y frutillas que atraigan a los insectos y a los pájaros. Use variedades que formen arcos o que caigan para crear escondites debajo de las ramas o cuando se siembren a lo largo de una pared o cerca.

### Piedras y rocas

Deje que los niños construyan cosas con piedras que sean lo suficientemente pequeñas como para llevarlas de un lugar a otro, pero lo suficientemente grandes como para lanzarlas. Las rocas más grandes y lisas (del tamaño de pelotas de playa o más grandes) son perfectas para subirse en ellas y hacer juegos simbólicos, ya se coloquen solas o combinadas en una "montaña de rocas". Si no tiene rocas grandes en su área, puede comprarlas y pedir un servicio de entrega, ¡pero elija cuidadosamente y con antelación dónde las va a colocar!

### Juego al arroyo

Un buen enfoque con los niños en edad preescolar es crear un pequeño arroyo, de algunas pulgadas de profundidad que corra solamente cuando usted abra el grifo. Cave una zanja poco profunda con un cauce inclinado y colóquelo un recubrimiento para estanques resistente (puede encontrarlo en la mayoría de los viveros). Cubra el cauce con gravilla y adoquines más grandes que los niños puedan usar para crear diques y canales. Arriba, coloque una toma de agua que se active manualmente (como una manguera!). Como el agua estancada o que recircule no se permite por razones de licencia, haga que el arroyo desemboque en un jardín de lluvia (esencialmente un pantano en miniatura). Si usted no puede (o no quiere) usar agua de verdad, haga un "arroyo" seco con gravillas formando recodos y un canchero de piedras. Agregue un pequeño puente y plantas a lo largo del borde del arroyo para hacerlo más interesante.

### Asientos



Los niños usan asientos pequeños para sentarse a hablar con un amigo, para hojear un libro, para soñar despiertos, o simplemente para descansar. Use una variedad de bancos, bancos que se mezan, sillas Adirondack para niños, hamacas, sillas de hamacas, sillones, rocas, tocones, troncos, etc.

Coloque algunos de ellos en lugares íntimos y protegidos, idealmente bajo la sombra.

### Colinas y bermas

A los niños les encantan las colinas pequeñas y con hierbas por las que puedan tirarse, subir, deslizarse, esconderse o usar para jugar al "rey de la montaña". Si usted cuenta con una pendiente así, siémbrele un césped fuerte y resistente y déjelo sin obstáculos para que los niños jueguen sin preocupación. Una colina para niños en edad preescolar no tiene que ser enorme — si tiene cuatro o cinco pies de altura, estará bien— y puede ser lo mismo una "protuberancia" cónica que una berma más larga, en zigzag. Si no tiene una topografía variada en su área de juego, necesitará mucha tierra y equipos pesados para hacer una buena colina donde jugar. ¡Pídale ayuda a un constructor, a un paisajista o en un vivero!

### Caminos para vivir aventuras

Cree rutas estrechas y serpenteantes por la maleza, entre las rocas o para comunicar dos áreas de actividades. Use pequeñas piedras para jardín, "galletitas de árbol" (trozos de troncos), tabloncillos de madera, etc., o simplemente tierra o mantillo. Si el camino lleva a un rincón "secreto", ¡mejor todavía!

### Tabla de descubrimientos

Coloque un pedazo de madera contrachapada, aproximadamente de 2 pies cuadrados, en el suelo en una esquina tranquila y con vegetación en el área de juego. Déjela ahí un par de días, y después, periódicamente revise para ver qué hay debajo del microhábitat que se ha formado, como cochinillas, hormigas, babosas, milpiés ¡y otros animalitos que les gusten a los niños! Siempre vuelva a poner la tabla en el mismo lugar. (Aviso: Es mejor desechar esta idea si en su área abundan las serpientes venenosas, pues puede ser que estas decidan descansar debajo de la tabla en los días calurosos.)

### Partes individuales para jugar a la construcción

Use troncos pequeños, bloques grandes de madera, tablas, ramas y galletitas de árbol. Pula los bordes y las esquinas para que no tengan astillas. Puede usar también palitos, cajas de leche, lonas, láminas de cartón, mantas, piñones, tallos de maíz, juncos, etc. No use madera que tenga tratamiento químico.

### Herramientas y juguetes

Tenga a mano diferentes juguetes y herramientas para ayudar a los niños a explorar y a jugar con la naturaleza, por ejemplo, un cazainsectos, casitas para insectos, lupas, binoculares, palas, cavadores, cernidores, coladores, baldes, rastrillos, vasijas



plásticas pequeñas, utensilios de cocina, regaderas, etc.

### Casas para pájaros

A los niños les encanta ver cómo los pájaros hacen sus nidos, ¡y después ver (y oír) a los pichones! Pero no todas las casas de pájaros son iguales, las casas para golondrinas, carrizos y azulejos son generalmente una buena opción. Pida consejos e instrucciones sobre cómo construir las en un centro para estudio de la naturaleza o en Internet, incluido dónde colocar las casitas y a qué altura. Sea prudente con el lugar donde va a colocarlas, pues puede acumularse excremento debajo de las casitas.

### Ropa extra

¡Jugar en la naturaleza implica que en ocasiones los niños se ensucien de lodo y se mojen! Tenga una muda de ropa extra a mano para cada niño. Las bolsas plásticas también pueden ser útiles para evitar que los niños mojen los asientos del auto camino a su casa.



Green Hearts es una organización sin fines de lucro para la conservación del medio ambiente dedicada a recobrar o fortalecer los lazos entre los niños y la naturaleza. Hablamos, escribimos, educamos, y ofrecemos consultoría sobre el valor de los juegos en contacto con la naturaleza y cómo estos pueden volver a formar parte de la niñez. Además, en estos momentos estamos creando nuestro primer centro de estudio de la naturaleza para los niños en Papillion, NE.

### Instituto Green Hearts para el contacto con la naturaleza durante la infancia

Compartimos oficinas con Big Muddy Workshop, Inc.:

4502 South 42nd Street, Omaha, Nebraska 68107

402-344-8711 fax 402-344-8712

<http://www.greenheartinc.org> [kfinch@greenheartinc.org](mailto:kfinch@greenheartinc.org)

© 2010, Green Hearts INC