

Te falta verde

Los niños pasan cada vez menos tiempo en la naturaleza y las consecuencias, tanto físicas como mentales, se están notando. Desde obesidad a depresión, el trastorno por déficit de naturaleza es un llamado urgente para que salgamos al aire libre. No sólo los más chicos, sino todos.

Tania Opazo

14 de noviembre del 2015 / 01:10 Hrs

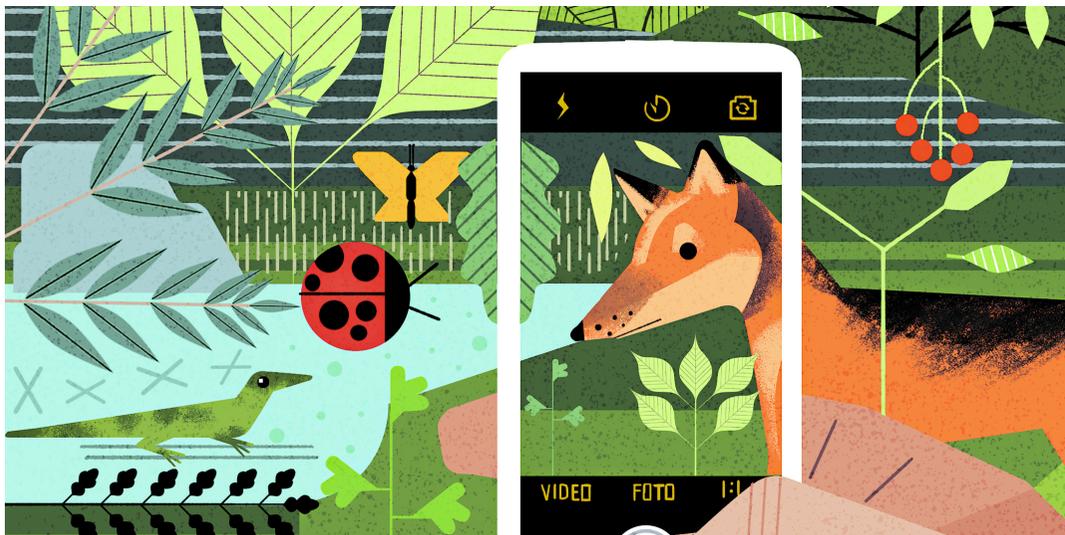
604

f 521

t 84

2

url <http://fw.to/2tZ9YZb>



“Mira, esta es bien grande”, dice una niña de cuatro años sosteniendo una lombriz con las manos embarradas. Son las once de la mañana y en el jardín Centenario, de la comuna de San Miguel, los niños revisan el compost y cuentan las lombrices que después les ayudarán a cultivar verduras en su huerto. Hace dos años atrás, cuando por primera vez las tías sacaron una planta del macetero y les mostraron las raíces, los niños se asustaron. Ahora, cosechan sus propias betarragas y acelgas y se las comen felices.

Jessica Santelices, tía del jardín, cuenta con orgullo que de las ocho horas diarias que pasan con ellos, sus niños están alrededor de cinco afuera. Son parte del programa “Naturalizar educativamente”, que la Fundación Ilumina realiza en jardines de la JUNJI, y saben que son un caso atípico. En Chile, sólo el 40 por ciento de las personas de entre 5 y 17 años practican deporte o actividad física al aire libre, según la Encuesta Nacional de Actividades de Niños, Niñas y Adolescentes (EANNA), de 2012.

Los efectos de la falta de aire libre no son pocos ni menores. “Se ve un serio déficit de vitamina D, por la poca exposición al sol, lo que desencadena problemas óseos y un aumento en el riesgo de osteoporosis. Además, como pasan sentados, tienen alteraciones posturales, los músculos del tronco y las piernas se atrofian, lo que genera dolores de espalda y rodillas”, explica el pediatra y médico deportivo de Clínica Las Condes, Francisco Verdugo, quien además participa del movimiento Mover, contra el sedentarismo. Todo esto, sin considerar los efectos psicológicos, como ansiedad, depresión y habilidades sociales disminuidas.

Ante este escenario preocupante, desde hace algunos años han comenzado a emerger líderes que abogan por un “regreso” a la naturaleza. Uno de los primeros fue el periodista Richard Louv, quien en 2005 acuñó el término “trastorno por déficit de naturaleza” en su libro *El último niño en los bosques*, bestseller que tendrá versión en español en 2016. “El derecho de los niños a conectarse con la naturaleza y un medioambiente saludable está comenzando a ser reconocido lentamente en todo el mundo”, comenta desde China, donde se encuentra realizando conferencias sobre el tema. Allí, los colegios están comenzando a botar las paredes y construir grandes ventanales en las salas para combatir los problemas a la vista que sufren los niños por tanta luz artificial.

Louve y muchos otros más, como el escritor Robert Pye –quien habla de “la extinción de la experiencia”– e investigadores como Robin Moore y Nilda Cosco, del Natural Learning Initiative de la Universidad Estatal de North Carolina, recorren el mundo divulgando la necesidad de que los niños jueguen y exploren libremente el medioambiente.

La tendencia, lentamente, comienza a instalarse en Chile. De hecho Moore y Cosco vinieron en agosto al seminario “Reconectando niños y niñas con la naturaleza”, que se realizó en la Escuela de Arquitectura de la Universidad Católica. Asistieron además representantes de la JUNJI, el Consejo de la Infancia, el MINVU y fundaciones y empresas que trabajan en el desarrollo de iniciativas naturales en jardines, colegios, espacios públicos y privados. “Hay un diagnóstico claro de lo que hoy se necesita, pero se requiere una política bien planeada y, sobre todo, un gran cambio cultural”, dice Romina Kurth, psicóloga y asesora del Consejo de la Infancia.

Entre algodones y pantallas

Son varios los términos que se han acuñado para referirse a esta generación de niños que, acusan los expertos, viven demasiado sobreprotegidos y encerrados. “La cultura de los niños entre algodones” o “la generación del asiento trasero”, porque entre el colegio, las actividades extracurriculares y la casa es allí donde pasan su tiempo. “Los niños necesitan explorar su entorno en libertad. Ensuciarse, mojarse. Pero a los papás les cuesta, se asustan, quieren estar sobre ellos todo el tiempo”, dice Daniela Casanello, dueña de la empresa Ecoplan, que realiza intervenciones naturales enfocadas en los escolares.

Estudios realizados en Estados Unidos confirman ese diagnóstico. Casi mil madres que fueron entrevistadas reconocieron los efectos positivos que tiene que sus hijos jugaran al aire libre, pero a la vez admitieron que la televisión, los computadores y los videojuegos, además de preocupaciones como la delincuencia, la inseguridad y la posibilidad de accidentes los mantienen adentro de las casas. En Chile, hay que agregarle a esas preocupaciones, que ninguna región llega en promedio a los nueve metros cuadrados de áreas verdes por habitante que recomienda la Organización Mundial de la Salud.

El pediatra Francisco Verdugo confiesa que la parte más difícil en la consulta no es diagnosticar a los niños, sino hablar con los padres. “Creen que se critica el estilo parental. Uno da sólo consejos porque si no, se crea un rechazo. Explicarles que debe haber un cambio de estilo de vida familiar es difícil”. Dice que muchas veces a su consulta llegan papás sedentarios, con sobrepeso y que además trabajan tiempo completo, por lo que intenta ser moderado en sus propuestas: “Les digo que traten de comer juntos en las noches, que les pregunten a los niños cómo están. Y que salgan afuera, a hacer algo, una vez durante el fin de semana”.



Una terapia

Podrían ocuparse varias páginas con todos los beneficios que diferentes artículos científicos le atribuyen al contacto con la naturaleza. Incluso hay algunos que muestran que los pacientes operados se recuperan más rápido si su ventana da a un área verde y otros que presentan evidencia de que llevar a los niños a áreas verdes ayuda a tratar el déficit atencional con hiperactividad. Se ha descubierto, además, que estar expuestos al sol evita el desarrollo de enfermedades como la miopía o retrasa su avance (mientras que pasar mucho tiempo encerrados y frente a luz artificial podría acelerar el problema). Por otra parte, en la naturaleza los niños reducen sus comportamientos agresivos, mejoran su autoestima y concentración, la fatiga y el estrés, e incluso obtienen mejores resultados en las pruebas estandarizadas.

Por supuesto, estos beneficios no son exclusivos para los niños. En algunos países ya se habla de la ecoterapia y los médicos están, literalmente, recetando salidas a los parques en reemplazo o complemento de medicamentos. “Estamos en una sociedad donde la tecnología domina todos los aspectos de nuestras vidas, pero el enemigo no es la tecnología, sino la falta de balance. Necesitamos combinar los poderes primitivos de nuestros ancestros con la velocidad digital de nuestros adolescentes. En otras palabras, necesitamos gente con mentes híbridas”, dice Richard Louv.

A la agrónoma Javiera Silva, que estudió horticultura urbana y manejo del paisaje en Berlín, le impresionó ver cómo allá los niños pasaban tiempo al aire libre. “Están menos sobreprotegidos, tienen muchas horas para jugar en la plaza porque los jardines no tienen pautas tan estructuradas, están menos escolarizados. Y el clima no es un tema, los abrigas no más. Las mujeres sacan a pasear a sus guaguas a los cuatro días de nacidas”, cuenta. Hoy, que vive en un departamento en Santiago, se asegura de sacar a su hijo de un año y medio, Lucas, al menos dos horas al día. “Ahora que está empezando a caminar, me lo pide, me indica hacia afuera con el dedo”, cuenta.

Más difícil es para los padres de hijos adolescentes, incluso en familias donde la naturaleza ha tenido un lugar preponderante. La directora de arte Valentina Ramírez lo intenta con su hija Sofía, de 15. Aunque ambas son educadas en colegios Waldorf, los que hacen un gran hincapié en la relación con la naturaleza, Valentina confiesa que “sacarla” es difícil. “Sé que no está obsesionada con la tele y el computador, que es capaz de dejarlo, pero es muy fanática del Animé y eso la absorbe. Me cuesta sacarla a hacer trekking, pero cuando va, lo pasa chanco y vuelve feliz”.

Aunque el trastorno por déficit de naturaleza no es entendido como una condición médica, las autoridades y médicos saben que es imperativo tomar medidas al respecto. “Aunque falta más investigación para entender la relación entre experiencias naturales y salud, la actual evidencia ya es suficiente para actuar”, dice el director del Centro de Salud Medioambiental del Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos. Por eso, en su país se han creado iniciativas como el movimiento “Ningún niño adentro” que lleva ya varios años no sólo promoviendo programas para sacar a los niños afuera, sino que también políticas públicas que lo favorezcan. En Canadá existe una iniciativa llamada “Evergreen” que apunta a la existencia de más áreas verdes. Y la red global EcoSchools vincula a colegios interesados en fomentar el contacto con la naturaleza.

Los intentos verdes

“No necesitamos grandes parques. Necesitamos espacios intermedios, bien intervenidos, que estén cerca de la gente. No puedes pedirles a los papás que lleven a los niños al Cajón del Maipo en medio de la semana”, afirma la psicóloga Romina Kurth. Por esto, la nueva política de infancia en que trabaja el gobierno tiene como meta crear y mejorar los espacios urbanos dedicados a niños y adolescentes. En esto se incluye la creación de 34 nuevos parques urbanos para 2018 y 15 centros de creación para niños, uno en cada región, donde los espacios exteriores serán protagonistas.

Hay además iniciativas, aún en etapas incipientes. La Fundación Ilumina ya ha intervenido 28 jardines de la JUNJI en la Región Metropolitana con su programa “Naturalizar Educativamente”, y la Fundación Patio Vivo está haciendo lo mismo en otros 10 jardines y colegios. “Un patio intervenido puede transformarse en un profesor más, catalizando buenas prácticas, mejorando los índices de convivencia, y por supuesto, haciendo niños más sanos”, dice Ángela Ibáñez, directora de la Fundación Patio Vivo.

Josefina Prieto, jefa del programa “Naturalizar Educativamente”, hace hincapié en que modificar estos lugares ayuda a nivelar la “clara inequidad que hay en el acceso a la naturaleza”. Por ejemplo, en la intervención del jardín Centenario no se gastó más de un millón de pesos. La clave está en el acompañamiento y reeducación de profesores y apoderados que dura hasta tres años. “No se necesitan grandes inversiones, ni estructuras ni juegos

superespecializados”, agrega Ibáñez. Daniela Casanello, que con su empresa Ecoplan también realiza este tipo de intervenciones, explica que de hecho es mejor prescindir de los más comunes como el resbalín o el columpio, y que se deben privilegiar elementos naturales. “Nada rebuscado”.

En ese proceso, los expertos explican que es necesario cambiar la mentalidad “tradicional” que existe respecto a la plaza y el patio, que hay que dedicarles más atención a estos espacios para que realmente sean un aporte en la vida de los niños. “La plaza con maicillo y juegos de plástico no sirve. Los niños quieren sombra, lugares donde esconderse, necesitan juegos no resueltos, que les exijan ocupar su fuerza, su elasticidad, su imaginación. Los adultos pensamos los juegos desde la supervisión, pero necesitamos ponernos en sus zapatos”, dice Ibáñez. En resumen, hay que dejar que metan las manos a la tierra, que se suban a los árboles (incluso a riesgo de que se caigan), que se muevan libremente y “conquisten” los lugares... aunque cueste. “Menos Ritalín y más espacios naturales donde los niños puedan liberar sus emociones”, dice Casanello.

En el jardín infantil Casanido de Providencia, basado en la pedagogía Waldorf, los niños de tres y cuatro años van una vez a la semana al cerro San Cristóbal. Es parte de un trabajo que se hace cada día para contactarlos con los cambios que se viven en el medioambiente, con las estaciones y los ciclos. Cada uno con su mochila y una muda de ropa por si se mojan, suben hasta cerca de la mitad del cerro por su cuenta, sin ser cargados en brazos y felices. A muchos, es el día que más les gusta. Su directora, Marcela Castillo, explica que cuando los niños tienen la experiencia de haber ocupado todo su cuerpo en los primeros años, y haber conquistado espacios por sí mismos, los ayuda a desarrollar muchas áreas, incluida la imaginación, y eso es algo que les da herramientas para el resto de su vida. Aun así confiesa que incluso estos papás “más abiertos de mente” a veces tienen sus aprensiones: “Algunos, si está nublado, no quieren que los llevemos al cerro. Es un aprendizaje largo”.

Finalmente, ¿cuál es la razón más importante para que los niños vuelvan a la naturaleza? El futuro. “El contacto con la naturaleza en la niñez temprana es esencial para la creación de una conciencia de conservación ambiental”, dice la investigadora del Natural Learning Initiative, Nilda Cosco. En la actualidad muchos niños saben identificar mejor los nombres de los Pokemones que de los árboles cercanos a su casa. Conocer a los animales y las plantas a través de libros o videos no es suficiente, explica Cosco, sino que los niños necesitan tocar, oler y experimentar con todos sus sentidos para vincularse en forma real.

“En la naturaleza los niños no sólo aprenden sobre el medioambiente, sino también acerca de sí mismos y su lugar en el mundo”, agrega Cosco. O, como dice Ángeles Ibáñez: “Los espacios naturales son la plaza pública desde donde los niños se transformarán en mejores ciudadanos y, esperemos, salvarán a este planeta”.



Una vacación natural

En el lodge La Baita, ubicado dentro del Parque Nacional Conguillío, en la Región de La Araucanía, todos los veranos se realiza un campamento para niños. Isabel Correa, su dueña, cuenta la experiencia de “desconexión” que viven ahí los menores de entre ocho a 14 años. “Al principio les cuesta. Acá no hay señal de teléfono, no tienen una pantallita en la que esconderse en esos momentos iniciales de tensión. La luz se corta en la noche. Algunos se angustian, tienen pena”. Lo más divertido: confiesan que no extrañan tanto a los papás, sino la televisión, el computador y los videojuegos. Pero a medida que los días pasan se adaptan. Aprenden a hacer pan y preparan el desayuno para sus compañeros, practican yoga, caminan entre cuatro horas diarias por los senderos del parque, se bañan en el lago, visitan comunidades pehuenches y juegan al palín, hacen shows de talentos. “Los que ya están grandes, en la universidad, me preguntan cuándo una versión para ellos. ¡Y lo mismo me piden los papás!”, dice Isabel riendo.

www.labaitaconguillio.cl (<http://www.labaitaconguillio.cl>)