

Somos naturaleza

crecer en contacto
con el entorno

Leticia Villanueva Gómez¹

Introducción

En la actualidad, los niños que crecen en contextos urbanos enfrentan un fenómeno cada vez más evidente, el alejamiento de la naturaleza. El ritmo acelerado de las ciudades, la dependencia de dispositivos electrónicos y la falta de espacios verdes accesibles han reducido las oportunidades de juego y exploración al aire libre.

Esta situación ha despertado la preocupación de investigadores, educadores y familias, pues la evidencia científica muestra que el contacto con la naturaleza es un factor determinante en el desarrollo integral infantil. Estudios recientes han señalado que los niños que pasan tiempo en entornos naturales muestran mejoras en su salud física, cognitiva y emocional además de que la interacción temprana con la naturaleza fortalece el sentido de pertenencia al entorno y siembra las bases de una conciencia ambiental que perdura en la edad adulta.

Naturaleza y desarrollo integral

La naturaleza es un escenario que ofrece múltiples posibilidades de aprendizaje y desarrollo. Para las infancias, el estar en contacto con elementos como el agua, la tierra, las plantas o los animales, no solo despierta la curiosidad, sino que estimula la imaginación y el pensamiento creativo. La naturaleza ofrece a los niños una plataforma ideal para aprender jugando. Al trepar un árbol, recoger hojas o seguir el vuelo de un ave, los pequeños desarrollan habilidades motoras finas y gruesas, mejoran su coordinación y aprenden a evaluar riesgos de manera progresiva. Los entornos naturales presentan retos, estímulos y oportunidades de exploración que fortalecen las diferentes dimensiones del desarrollo infantil.

¹Doctorante en Procesos Territoriales FABUAP. leticia.villanueva@correo.buap.mx

Richard Louv (2005) introdujo el concepto de “déficit de naturaleza” para describir los efectos negativos que produce alejar a las infancias del entorno natural. De acuerdo con sus observaciones, los niños que no tienen experiencias directas en la naturaleza tienden a presentar mayores índices de obesidad, dificultades de atención y estrés; por el contrario, aquellos que tienen contacto frecuente con espacios verdes muestran un desarrollo físico más saludable y niveles más altos de concentración y rendimiento escolar.



La naturaleza, además, estimula todos los sentidos y conforma experiencias sensoriales que amplían la percepción del mundo y potencian el aprendizaje significativo. Desde el punto de vista cognitivo, la interacción con la naturaleza fomenta la curiosidad y la capacidad de observación. Cuando los niños exploran un jardín, un parque o un bosque, se enfrentan a fenómenos que despiertan preguntas y estas preguntas son detonadoras del pensamiento crítico y del método científico en su forma más elemental: observar, preguntar, experimentar y buscar respuestas. El contacto con la naturaleza también estimula la memoria, la concentración y la resolución de problemas de manera lúdica y signi-

ficativa (Chawla, 2015; Freire, 2011; Hueso, 2020).

Además de lo anterior, los espacios naturales ofrecen oportunidades únicas para el movimiento y el fortalecimiento corporal; el caminar por terrenos irregulares, trepar un árbol o correr en un campo abierto implica un ejercicio más variado y completo que el que proporcionan los espacios interiores. Estas actividades desarrollan la motricidad gruesa, el equilibrio y la coordinación, al mismo tiempo que favorecen la salud cardiovascular. Además, la exposición moderada a la luz solar contribuye a la síntesis de vitamina D, esencial para el desarrollo óseo en la infancia.





Desde una dimensión creativa y simbólica, la naturaleza se convierte en materia prima para el juego y la imaginación. Una rama puede transformarse en espada, un charco en un océano o un conjunto de piedras en una aldea improvisada. Estos juegos libres, no mediados por juguetes o adultos, estimulan la inventiva y permiten que los niños construyan narrativas propias, ejercitando tanto la creatividad como la expresión simbólica.

En conjunto, estas experiencias confirman que la naturaleza actúa como un aula viva que integra el desarrollo físico, cognitivo, emocional y creativo de los niños, demostrando que aprender y crecer al aire libre no solo es posible, sino necesario para su formación integral.



Bienestar emocional y social

El contacto con la naturaleza no solo impacta en el desarrollo físico y cognitivo, también juega un papel fundamental en el bienestar emocional y social de los niños. Diversas investigaciones han demostrado que pasar tiempo al aire libre reduce los niveles de ansiedad, estrés e incluso síntomas de depresión infantil. Los espacios naturales funcionan como entornos restaurativos que equilibran la sobrecarga sensorial de las ciudades y de los dispositivos digitales, devolviendo a los niños un ritmo más pausado y saludable para su desarrollo emocional.

La pedagogía del asombro, planteada por Catherine L'Ecuyer (2019), subraya que la capacidad de maravillarse ante lo cotidiano es el punto de partida del conocimiento. En un espacio natural, los niños se sorprenden continuamente al descubrir huellas en la tierra, seguir el rastro de un insecto o reconocer el canto de un ave. Ese asombro genera emociones positivas, nutre la curiosidad y, a la vez, promueve un aprendizaje social compartido, ya que los niños suelen intercambiar lo que descubren con sus compañeros o con los adultos que los acompañan. Fortalece su capacidad de atención, fomenta la curiosidad científica y genera experiencias emocionales profundas que se transforman en recuerdos duraderos.



La naturaleza ofrece un escenario que invita al asombro y la contemplación, cualidades esenciales para cultivar la atención plena, con base en experiencias que generan calma y conexión con el presente. Estas vivencias ayudan a los niños a regular sus emociones, a encontrar consuelo en momentos de frustración y a desarrollar resiliencia frente a los retos cotidianos. En el plano social los niños aprenden a relacionarse consigo mismos, con los demás y con el mundo que los rodea, sentando las bases para el desarrollo de comunidades más empáticas, colaborativas y sostenibles. Los entornos naturales son espacios de encuentro donde los niños interactúan con mayor libertad.



El juego en la naturaleza fomenta la cooperación, la negociación de reglas, así como la toma de decisiones compartidas poniendo en práctica habilidades sociales como la comunicación, la empatía, la resolución de conflictos y el liderazgo (Freire, 2011; L'Ecuyer, 2019).

Además, la naturaleza fortalece los lazos familiares, el pasear por un sendero, sembrar un árbol en conjunto o participar en actividades de observación de aves son experiencias que generan memorias compartidas entre padres e hijos. Estas vivencias no solo fortalecen la relación afectiva, sino que también transmiten valores de cuidado y respeto hacia el entorno natural (Hueso, 2020). La naturaleza no solo contribuye al bienestar emocional individual, sino que también es un espacio de cons-

El aprendizaje ambiental comienza mucho antes de que los niños puedan comprender conceptos complejos sobre ecología o sostenibilidad; surge de la experiencia directa con el entorno, de la observación y de la vivencia cotidiana en espacios naturales. Katia Hueso (2020) destaca que somos naturaleza, y, por lo tanto, separarnos de ella es perder una parte esencial de nuestra identidad.

En los primeros años de vida, el conocimiento se construye a través de la experimentación sensorial. Estas experiencias sensoriales, lejos de ser meros estímulos aislados, constituyen aprendizajes que forman parte de su comprensión del mundo. Estos aprendizajes, aunque parezcan sencillos, construyen las bases de un pensamiento ecológico que le permitirá, más adelante,



Aprendizaje ambiental desde la infancia

Acercar a los niños a la naturaleza no solo contribuye a su desarrollo integral, sino que también los convierte en futuros guardianes del medio ambiente. Cuando los pequeños conocen la biodiversidad local y aprenden sobre aves, insectos, árboles o flores, desarrollan un sentido de pertenencia y responsabilidad hacia ella.



Además, el aprendizaje ambiental fomenta valores sociales y éticos y de ahí la importancia de incorporarlo en el día a día, así como desde los centros escolares. La experiencia de cuidar un huerto escolar o de participar en una jornada de limpieza comunitaria enseña a los niños el valor de la cooperación y la corresponsabilidad. Comprenden que la protección del medio ambiente no es tarea individual, sino un esfuerzo colectivo en el que todos tenemos un papel.

La participación en talleres y actividades de educación ambiental han demostrado gran eficacia en este sentido; estas estrategias educativas no solo transmiten conocimientos, sino que también despiertan el asombro y la emoción, ingredientes fundamentales para que el aprendizaje se convierta en una vivencia significativa.

En definitiva, el aprendizaje ambiental desde la infancia es un proceso de formación integral que combina saberes, emociones y valores. Apostar por estas experiencias es preparar a los niños para ser ciudadanos responsables, conscientes de la importancia de la naturaleza y capaces de actuar frente a los desafíos ambientales del futuro.



Contacto con la naturaleza: retos y oportunidades en contextos urbanos

A pesar de sus beneficios, el contacto con la naturaleza en las ciudades enfrenta desafíos significativos que limitan la posibilidad de que los niños crezcan rodeados de

experiencias al aire libre. La urbanización desmedida, la inseguridad en espacios públicos y la falta de planeación urbana han limitado el acceso de los niños a áreas verdes seguras y cercanas. A esto se suma el ritmo de vida acelerado y la poca disponibilidad y voluntad de los padres para visitar y jugar con sus hijos espacios naturales de forma regular.

Otro reto importante es la sobrecarga tecnológica. Los dispositivos electrónicos y el consumo de entretenimiento digital han reemplazado, en muchos casos, el juego al aire libre. Esta tendencia, aunque facilita el acceso a información y aprendizaje, también limita la interacción con el mundo natural y contribuye a un estilo de vida sedentario. En consecuencia, los niños pasan cada vez menos tiempo explorando la naturaleza, lo que agudiza el déficit de naturaleza descrito por Louv (2005).



La falta de planeación urbana también influye. Muchas ciudades no consideran los espacios verdes como infraestructuras prioritarias para la vida cotidiana. En barrios marginados, los parques suelen ser escasos o estar en malas condiciones, lo que genera

desigualdad en el acceso a la naturaleza. Esta situación evidencia que el contacto con entornos naturales, más que una cuestión recreativa, es un derecho que debería garantizarse a todos los niños por igual.



No obstante, los retos se acompañan de oportunidades valiosas; ante la creciente conciencia ambiental en las sociedades urbanas se han impulsado iniciativas comunitarias y educativas que buscan revalorizar los espacios verdes existentes. Los programas de huertos escolares, jardines comunitarios y actividades de educación ambiental son ejemplos de cómo las ciudades pueden convertirse en escenarios de aprendizaje y contacto con la naturaleza.

La creación de infraestructuras educativas y recreativas sostenibles representa otra oportunidad. Diseñar parques con senderos interpretativos, señalética educativa o juegos inspirados en elementos de la naturaleza puede fomentar la interacción de los niños con su entorno mientras aprenden de manera lúdica. A ello se suman las estrategias de gestión cultural que buscan vincular el arte y la educación con la naturaleza, generando experiencias más significativas.

En este sentido, los llamados Espacios de Alto Valor Ambiental (EAVA) cobran una relevancia especial, pues son áreas naturales dentro o en la periferia de las ciudades que concentran biodiversidad, prestan servicios ecosistémicos y conservan condiciones ambientales que los hacen únicos. Gracias a estas características, pueden convertirse en aulas al aire libre, donde los niños aprenden directamente de la naturaleza, desarrollan un vínculo afectivo con su entorno y comprenden la importancia de su cuidado. El aprovechamiento de los EAVA mediante proyectos educativos y comunitarios representa una estrategia clave para transformar la ciudad en un territorio que favorezca el aprendizaje en contacto con la naturaleza.



Finalmente, el papel de las familias y las escuelas resulta esencial. Promover visitas a parques urbanos, excursiones a reservas naturales cercanas o actividades sencillas como sembrar plantas en casa son acciones cotidianas que permiten a los niños reconectar con la naturaleza, incluso dentro de contextos urbanos limitados. Cada experiencia, por pequeña que parezca, fortalece la construcción de vínculos afectivos

con el medio ambiente.

En síntesis, aunque las ciudades plantean obstáculos importantes para el contacto con la naturaleza, también ofrecen escenarios innovadores para recuperar esta relación. El reto es transformar los espacios urbanos en lugares que no solo alberguen infraestructura y servicios, sino también rincones donde los niños puedan crecer, aprender y maravillarse con la vida



Conclusiones

El contacto con la naturaleza emerge como un factor insustituible en el desarrollo infantil. A lo largo del texto se ha mostrado cómo los entornos naturales fortalecen dimensiones diversas: desde la motricidad y la salud física, hasta la creatividad, la regulación emocional, la socialización y la construcción de valores ambientales. La naturaleza, en este sentido, no es un escenario accesorio, sino un aula viva que acompaña el crecimiento integral de las infancias.

El panorama urbano, marcado por la sobrecarga tecnológica, la inseguridad y la falta de áreas verdes, ha generado un déficit de naturaleza que limita estas experiencias. No obstante, también se vislumbran oportunidades: iniciativas comunitarias, proyectos escolares, el aprovechamiento de Espacios de Alto Valor Ambiental (EAVA) y propuestas de infraes-

tructura educativa que demuestran que es posible recuperar el vínculo de los niños con su entorno.

El desafío actual es entender que la relación entre infancia y naturaleza debe considerarse un derecho y una necesidad social. Invertir en experiencias que acerquen a los niños a la vida natural es apostar por ciudadanos más sanos, empáticos y conscientes de los retos ambientales del presente y del futuro.

Facilitar infancias verdes implica un compromiso compartido entre familias, escuelas, comunidades y autoridades. Cada árbol plantado, cada paseo por un parque y cada descubrimiento al aire libre son semillas de asombro, aprendizaje y responsabilidad. Apostar por ellas es sembrar las bases de sociedades más justas, resilientes y sostenibles.

Referencias

Chawla, L. (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433–452. <https://doi.org/10.1177/0885412215595441>

Freire, H. (2011). *Educación en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Graó.

Hueso, K. (2020). *Somos naturaleza: Un manual para acercar a los niños a su mundo*. Litera Libros.

L'Ecuyer, C. (2019). *Educación en el asombro* (14ª ed.). Plataforma Editorial.

Louv, R. (2005). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.

