

Infancia y Naturaleza en los tiempos de Covid-19: reconectando



6 Desafíos: #HoyEsElPrimerDíaDeMuchos

Lo que niños y niñas de España realicen tras el confinamiento al salir de casa a partir del 27-A lo recordarán mientras vivan. Será como una vacuna con efecto permanente en sus vidas. Por eso es importante planificar una 'reconexión de la infancia' con la madre naturaleza.

La Madre Tierra claramente nos pide que actuemos. La naturaleza sufre. Ahora nos enfrentamos a Covid-19, una pandemia sanitaria mundial con una fuerte relación con la salud de nuestros ecosistemas.





Son como los árboles

Flota en el aire, la Madre Tierra nos pide que actuemos

En el aire flota, ya está cerca su salida en los tiempos de Covid-19. Desde las ventanas mientras miran los árboles del barrio, observan el cielo y descubren criaturas y formas mágicas en las nubes los niños y niñas de España siguen anhelando con más fuerza que nunca el contacto con la naturaleza.

El cambio climático, los cambios provocados por el hombre en la naturaleza, la pérdida de biodiversidad, la deforestación, la contaminación de los suelos y del aire, el deterioro de la salud de los mares y océanos contribuyen a aumentar la transmisión de enfermedades infecciosas de animales a humanos. La Madre Tierra claramente nos pide que actuemos. La naturaleza sufre. Los incendios de Australia, el incremento de las temperaturas, ... Ahora nos enfrentamos a Covid-19, una pandemia sanitaria mundial con una fuerte relación con la salud de nuestros ecosistemas.

Aprovechar la oportunidad: #HoyEsElPrimerDíaDeMuchos

En los tiempos de Covid-19, un nuevo modelo económico y social más ecosistémico emerge. En este nuevo paradigma de la salud y el medioambiente, será más fácil construir una infancia fuerte, que reconstruir adultos rotos.



Existen unos periodos del desarrollo u oportunidades durante los cuales las experiencias emocionales y perceptivas con la naturaleza llenan necesidades importantes para un adecuado desarrollo. El interés natural e innato, y a menudo apasionado, que muestran los niños/as para la preservación de su planeta les convierte en una fuerza dinámica y poderosa para proteger el medioambiente. **Y contribuir con su energía, ilusión y vitalidad y visión, de una forma única en la búsqueda de soluciones.**



Los niños y niñas son como los árboles

Los niños/as son como árboles, están programados para crecer y desarrollarse plenamente. Ni sus maestros, ni sus padres y madres, y ni ellos mismos saben todavía que tipo de árbol van a llegar a ser. Con los años llegaremos a saber si son chopos solitarios, almendros en flor, naranjos llenos de frutas, imponentes pinos... El cerebro de los niños y niñas está programado para desarrollarse y alcanzar todo

su potencial. Mostrar confianza, lo mejor que podemos hacer.

Lo que niños y niñas de España realicen esos días a partir del 27-A lo recordarán mientras vivan.

Sembrar la felicidad en la Naturaleza

Seres de la Naturaleza muy valiosos

Durante la mayor parte de la existencia humana, la humanidad ha estado incrustada en el medio natural. La conexión humana con la naturaleza se manifestaba desde el mismo momento que nacemos, y especialmente durante la infancia y adolescencia. Sin duda, las mujeres y hombres que pudieron navegar los mares, que pudieron oler el agua, encontrar las plantas, perseguir a los animales, reconocer e interpretar los cielos seguros, debieron haber disfrutado de algunas ventajas en la calidad de vida.



#BrechaNatural y efectos en la salud



La #BrechaNatural de falta de contacto con la naturaleza es un factor clave en el incremento de la obesidad, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, trastornos de conducta, comportamiento, atención, empeoramiento de las enfermedades crónicas, disminuye los niveles de vitamina D, pérdida de audición y agudeza visual, mayor exposición a carcinógenos e incremento del estrés.

Las evidencias científicas sobre los beneficios del contacto con la naturaleza son cada vez más numerosas y diversas, incluyendo experiencias de contacto con los animales, las plantas y experiencias en la naturaleza.

Sembrar la felicidad: cultivar la paciencia y el agradecimiento



Puedes contribuir a que tu hijo/a construya un estilo de pensamiento positivo ayudándolo a sentir agradecimiento por las cosas pequeñas del día a día.

Ahora que la salida del confinamiento por Covid-19 está más cerca, como adultos podemos hacer dos cosas: acompañarlos en la huída de sus miedos o ayudarles a ser valientes. Aprovechar esos primeros paseos para afrontar sus miedos, deseos y esperanzas. Es importante ser cálido y cercano con la infancia en esta experiencia emocional. Queremos que los niños y niñas se sientan seres de la naturaleza muy valiosos, queremos que durante estos días de salida del confinamiento presten mucha atención a los sentidos. Para eso os proponemos estos desafíos a partir del 27-A.

Instrucciones para niños/as de los Desafíos Covid-19: #HoyEsElPrimerDíadeMuchos



¿Cómo? Calzado deportivo, ropa ligera, gorra y una mascarilla. Al menos durante las primeras semanas, tendrás que acompañar a un adulto siempre. Te pedimos que mantengas la distancia de 2 metros con otros niños/as. Eso son unos 6-7 pasos. Los hermanos si pueden estar juntos. Recuerda que tu papá o mamá se lleven un teléfono con cámara. Y Recuerda lavarte bien las manos antes de salir y al volver a casa.



¿Cuándo #HoyEsElPrimerDíaDeMuchos? A partir de 27-A

¿Quiénes? Estos desafíos son para niños/as hasta los 14 años. Siempre mientras acompañan a un adulto. Al menos será así, las siguientes semanas. Sigue las normas de las autoridades.

¿Dónde se realizan los desafíos? En compañía de un adulto, la naturaleza no solo está en el campo y en el bosque. También en nuestras ciudades. En tu barrios y pueblos. Concéntrate al salir de casa cuando acompañes a un adulto. Respira hondo. Aprovecha los 5 sentidos.

La Madre Tierra nos Manda un Mensaje: Aprended rápido en los tiempos de COVID-19

La Madre Tierra claramente nos pide que actuemos. La naturaleza sufre. Ahora nos enfrentamos a Covid-19, una pandemia sanitaria mundial con una fuerte relación con la salud de nuestros ecosistemas.



Envíamos la foto por Instagram, Facebook ó Twitter o por email: comite-sma@aeped.es con los hashtag #HoyEsElPrimerDíaDeMuchos seguido de uno de los hashtag de nuestros desafíos (#SoyArbol, #SoyPájaro...) y nomina a tu mejor amigo/a para que también lo haga.

Los 3 que tengan más RT, like y compartidos serán premiados con una EDUCAVENTURA FAMILIAR especial sobre la naturaleza.

Desafío 1. #SoyÁrbol





Desafío 1. #SoyÁrbol



Desafío #SoyÁrbol

Los árboles son seres vivos que están distanciados entre sí, pero que en los tiempos de COVID-19 son un ejemplo de éxito para comunicarse entre sí. Mediante el contacto íntimo de sus raíces incluso estando muy distanciados son capaces de transmitir mensajes. En el caso de los bosques y parques urbanos se ha constatado que las raíces de los árboles están conectadas entre sí. Descifrar el 'lenguaje cotidiano' de los árboles es un gran desafío para

la humanidad.

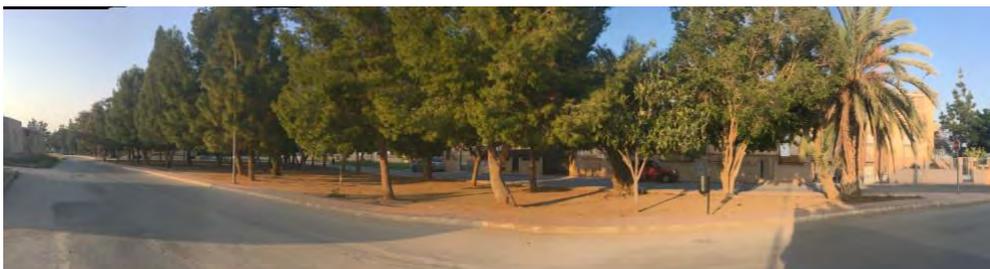
En nuestro entorno solemos tener diferentes árboles en los que nunca nos habíamos fijado. Deja que tu tacto te guíe hasta algún árbol. Acércate al árbol que te ha llamado. Vamos a ponerlos en común; Cuando salgas de casa, te pedimos que observes los árboles de tu barrio!!!

Dinos el árbol que te gustaría ser con los hashtag #HoyEsElPrimerDíadeMuchos #SoyÁrbol seguido del nombre de tu árbol favorito. Envía una foto imitando el árbol que te gustaría ser durante la salidas a partir del 27-



A. Queremos que pienses en aprovechar ese periodo de oportunidad, para disfrutarlo pensando en el árbol que te gustaría ser, e incluso abrazarlo si puedes. Queremos vayas preparando una semilla o plantón de árbol, y que lo cuides para que lo plantes para celebrar los días en los que el mundo volvió a nacer.

Recuerda, Los niños y niñas son como árboles, están programados para crecer y desarrollarse plenamente. ¿Que tipo de árbol te gustaría ser?



Desafío 2. #SoyElMapa



Desafío #SoyElMapa

#SoyElMapa. Cuando salgáis de casa estar atentos. Os pedimos que nos dibujen un mapa con lo que han visto destacando los animales, árboles, flores y paisajes que han visto. Intenta recordar las cosas, animales, árboles, edificios... de tu paseo por el barrio. A muchos adultos les parecerá una locura jugar a hacer e interpretar mapas. Sin embargo, los niños lo verán fascinante. Es una forma creativa de estimular la memoria visual durante un paseo gratificante.

Envíanos una foto del dibujo que has realizado (recuerda de firmarlo!!!!) a Instagram, Facebook o Twitter o a comite-sma@aeped.es con #HoyEsElPrimerDíadeMuchos #SoyElMapa. Invita y reta a tu mejor amigo/a a superarte. Sabemos que hay grandes artistas entre los más jóvenes.

Mensaje para los adultos: dale espacios y herramientas para expresar la creatividad al volver de su paseo. Y sobre todo ofrécele la LIBERTAD!!!! Respetar sus momentos creativos, no premies el resultado sino el proceso!!!! Los niños y niñas son seres creativos de por sí, con frecuencia los adultos no terminamos de apreciar su valor.



Desafío 3. #SoyNube



Desafío #SoyNube

#SoyNube. Durante la infancia la mente poderosa de los niños y niñas hace que con frecuencia puedan identificar criaturas y seres ocultos en las nubes. Queremos que les preguntes a tus papá y mamá ¿te acuerdas de cuando mirabas las nubes de pequeña y veías aparecer criaturas fantásticas? ¿Y como cambiaban lentamente? Si hay nubes y hace buen tiempo, date unos minutos y simplemente mira con ellos. Los adultos deben dejar se les apodere el espíritu de la infancia. Explícanos la criatura que has visto.

Envíanos una foto a Instagram, Facebook o Twitter o a comite-sma@aeped.es con

#HoyEsElPrimerDíadeMuchos #SoyNube y explícanos la criatura que has visto (envía una foto).

Invita y reta a tu mejor amigo/a.



Desafío 4. #SoyViento



Desafío #SoyViento

#SoyViento. Esta práctica se inicia caminando lentamente al salir de casa. Tienes que estar atento/a al sonido y al viento.

Al caminar unas decenas de pasos notarás que cambia el ruido o sonidos o el viento, al girar una esquina tendrás la sensación nueva de estar en otra 'estancia'. Deja una piedra en ese punto. Marca 3-4 'estancias' durante tu paseo. Ahora vuelve sobre tus pasos. Y ponle nombre a cada una de esas 'estancias' del barrio. Por ejemplo, la zona menos ruidosa o con más naturaleza la llamas 'sala de lectura', otra con mucho olor lo llamas 'zona de las colonias o fragancias'....



Envíanos una foto de la zona de tu paseo (tu 'estancia') preferida a Instagram, Facebook o Twitter o a comite-sma@aeped.es con #HoyEsElPrimerDíadeMuchos #SoyViento. Invita y reta a tu mejor amigo/a en el mensaje. Sorpréndenos!!!

Desafío 5. #SoyAmigadelPájaro



Desafío #SoyAmigadelPájaro

SoyPájaro. Esta práctica se puede hacer desde la ventana de casa o se inicia caminando lentamente al salir de casa y observando la presencia de pájaros. Es importante que prestes atención al sonido y canto de los pájaros.



Estos días como no hay prácticamente tráfico y la contaminación atmosférica ha disminuido mucho o ha desaparecido en tu barrio esta práctica puede ser muy muy interesante.

¿Cuántos pájaros eres capaz de identificar? Para eso te proponemos que te descargues una App y podrás identificar por el sonido o sus cantos a los pájaros.

BirdNet (Android) https://play.google.com/store/apps/details?id=de.tu_chemnitz.mi.kahst.birdnet
Merlin Bird (IOS)

<https://apps.apple.com/us/app/merlin-bird-id-by-cornell-lab/id773457673>

Nos gustaría que nos indicaras como ha ido el desafío y especialmente el pájaro con el que tú te identificas. ¿Eres un gorrión? ó ¿Eres una gaviota? .¿o un canario? o quizás otro.

Envíanos una foto a Instagram, Facebook o Twitter o a comite-sma@aeped.es con **#HoyEsElPrimerDíadeMuchos #SoyPájaro** con el nombre del pájaro que te gusta. Invita y reta a tu mejor amigo/a en el mensaje.



Desafío 6. #SoyAgua



Desafío #SoyAgua

#SoyAgua. Esta práctica es sencilla y requiere estar alerta para la búsqueda de todas las fuentes posibles de agua. Busca las casas del agua. Se inicia caminando lentamente al salir de casa y observando la presencia de charcos, o sistemas de riego, o la escarcha o el rocío si sales muy temprano. Quizás algunas hojas estén húmedas todavía si es temprano.

Si hay charcos juega a tirar la piedra y ver como salpica y genera una onda. Con unas buenas botas de agua (o con los pies descalzos si hace calor) no hay mejor sensación que saltar sobre los charcos para ver como salpicamos, o meter los pies en los charcos profundos para ver hasta donde cubren...

Si estás cerca del mar acércate a la orilla y camina sintiendo la arena, o si estás cerca del rio camina saltando sobre las piedras. Mira el mar y llévatelo en tu memoria.

Envíanos una foto a Instagram, Facebook o Twitter o a comite-sma@aeped.es con #HoyEsElPrimerDíadeMuchos #SoyAgua. Invita y reta a tu mejor amigo/a en el mensaje.



22 de abril, Día de la Madre Tierra

ECOSISTEMAS SALUDABLES, CIUDADANOS SALUDABLES.



Este Día de la Madre Tierra, coincidiendo con el Súper Año de la Biodiversidad, se centra en el papel de la diversidad biológica como indicador de la salud de la Tierra.

A pesar de los esfuerzos actuales, la biodiversidad se está deteriorando en todo el mundo a un ritmo sin precedentes en la historia humana. Como pediatra y científico, la pérdida de una especie por diminuta que sea, representa una pérdida irreparable para la vida y para la ciencia. El derecho a la biodiversidad, se apoya en el derecho a la equidad entre generaciones. Los niños constituyen nuestros sueños y esperanzas para el futuro. Son los herederos de nuestro legado, incluida la manera en que tratamos el

medioambiente. Esto queda recogido en la sabiduría popular de las culturas indígenas: "La tierra no es una herencia de nuestros padres, sino un préstamo de nuestros hijos". Por eso es necesario impulsar en todos los ambientes, en nuestros hogares, colegios, comunidades... las medidas necesarias que deben adoptar todos los colectivos sociales para asegurar a las actuales y futuras generaciones un medioambiente sano y sostenible.

Los tiempos de Covid-19 son de rápido aprendizaje. El cambio climático y los determinantes ambientales aumentar el contacto y la transmisión de enfermedades infecciosas de animales a humanos como el coronavirus. Como agente patógeno ha causado mucho dolor en la especie humana, pero el impacto visible y positivo del virus ha sido la rápida mejoría de la calidad del aire y la disminución de las emisiones con efecto invernadero.

Ahora que el comienzo de la salida poco a poco del confinamiento por Covid-19 está más cerca para la infancia, como adultos podemos hacer dos cosas con los niños y niñas de España: acompañarlos en la huida de sus miedos o ayudarles a ser valientes. Aprovechar esos primeros paseos para afrontar sus miedos, deseos y esperanzas para hacer un planeta mejor. Es importante ser cálido y cercano con la infancia en esta experiencia emocional. Queremos que los niños y niñas se sientan seres de la naturaleza muy valiosos, queremos que durante estos días de salida del confinamiento presten mucha atención a los sentidos.

Por otro lado, el interés natural e innato, y a menudo apasionado, que muestran los niños para la preservación de su planeta les convierte en una fuerza dinámica y poderosa para proteger el medioambiente. Con la formación adecuada, los niños pueden adquirir los conocimientos para participar en las actividades de protección ambiental, y contribuir con su energía, ilusión y vitalidad y visión, de una forma única en la búsqueda de soluciones para la salud humana y del planeta.

La Madre Tierra nos está llamando. Las experiencias iniciales en la desescalada las recordarán mientras vivan. Son una oportunidad única para poner una vacuna duradera contra COVID. El comenzar a actuar para hacer de cada día #HoyEsElPrimerDíaDeMuchos para conseguir la armonía con la Naturaleza y la Tierra. Acepta nuestros desafíos.

Juan Antonio Ortega-García

Coordinador del Comité de Salud Medioambiental de la AEP.