

Por qué pasar tiempo en la naturaleza es bueno para usted como cuidador

Estar al aire libre bajo el sol puede elevar sus niveles de vitamina D y probablemente mejorar:

- densidad ósea
- asma
- salud cardíaca

Cuidar un jardín o una planta puede equilibrar ciertos niveles hormonales que...

... pueden ayudar a calmarlo, ya que mejoran la digestión, el sueño y la tensión arterial.

Estar en la naturaleza lo ayuda a mover el cuerpo y a mejorar su salud física.

Los paisajes, los sonidos y los olores de la naturaleza pueden reducir la fatiga mental, la ansiedad y la depresión.

Por qué pasar tiempo en la naturaleza es bueno para su familia

Compartir juntos en la naturaleza construye relaciones más fuertes.

La conexión con la naturaleza puede ayudar a los niños a mejorar:

- autoestima
- creatividad
- sentido de asombro
- capacidad de resolver problemas

Dedicar tan solo 10 minutos a estar en la naturaleza tiene efectos positivos en el bienestar de su familia:

- Reduce el estrés. 
- Aumenta la concentración.
- Aumenta la energía.
- Mejora del estado de ánimo.

Estar en la naturaleza ayuda a los niños a mejorar:

- salud física
- habilidades motrices
- habilidades sociales

Pasar tiempo en la naturaleza puede ayudar a desarrollar empatía.

La empatía es importante para construir y fortalecer la comunidad.

Formar parte de una comunidad puede mejorar su salud mental.



Cómo beneficiarse de la naturaleza

¡Disfrute la naturaleza!

- Mire las nubes.
- Inicie una colección de rocas.
- Huela una flor.
- Haga un picnic al aire libre.
- Observe pájaros.
- Mueva el cuerpo.

- Pasee por un parque o una zona con césped.
- Visite un lago, un río o un océano.
- Observe de cerca un árbol.
- Cuide un jardín o tenga una jardinera en casa.

¡Silencie el teléfono celular (o apáguelo)!

Disfrute de la naturaleza mientras está en espacios interiores

- Mire la naturaleza a través de una ventana.
- Cuide una planta de interiores.
- Mire un documental sobre la naturaleza.
- Desayune junto a una ventana.
- Lea un cuento o un poema sobre la naturaleza.
- Escriba o dibuje sobre una experiencia que haya tenido o quiera tener en la naturaleza.

Establezca vínculos con la naturaleza

Dedique tiempo a observar la naturaleza y cómo lo hace sentir

- Observe cómo las hojas de los árboles se mueven con el viento.
- Observe cómo distintos animales mueven el cuerpo.

Realice una actividad que involucre sus sentidos:

- Recoja un poco de tierra y siéntala caer entre los dedos.
- Frote con la palma de la mano la corteza de un árbol o una hoja.
- Huela el aire y note si cambia su respiración.
- Siéntese al aire libre y escuche todos los sonidos que pueda.

"En la naturaleza, nada es perfecto y todo es perfecto".

- Alice Walker, autora

Fuentes de información sobre naturaleza y salud mental:

- Louv, Richard. (2016) Vitamin N. The Essential Guide to a Nature Rich Life: 500 Ways to Enrich the Healthy & Happiness of your Family & Community and Combat Nature-Deficit Disorder.
- Etherington, Natasha. (2012) Gardening for Children with Autism Spectrum Disorder and Special Educational Needs.
- Sampson, Scott D (2015). How to Raise a Wild Child.
- Nature: How connecting with nature benefits our mental health | Mental Health Foundation
- The Importance of Community and Mental Health | NAMI: National Alliance on Mental Illness
- Nature Makes You... | National Park Service

* DISCOVERY MUSEUM *

177 Main Street, Acton MA
discoveryacton.org