SEO TITLE: El rol de la naturaleza en el desarrollo emocional de los niños y jóvenes
SLUG: https://www.sandiego.edu.co/rol-naturaleza-en-desarrollo-emocional-niños
KEYWORD: Desarrollo emocional de los niños
META DESCRIPCIÓN: Por qué es importante la naturaleza en el desarrollo emocional de niños, niñas y jóvenes. Cómo influye en sus capacidades y relacionamiento.

El rol de la naturaleza en el desarrollo emocional de los niños y jóvenes

Mucho se habla del **desarrollo emocional de los niños** y jóvenes, de su relacionamiento y lazos afectivos, pero hoy en día se ha dejado a un lado uno de los factores que más influyen en este aspecto de su vida: la naturaleza. Algunos de ellos son protegidos por sus padres para que no se mojen o no se ensucien en el campo, y esto hace que se alejen de algunas vivencias que les puede ofrecer los entornos naturales.

Te dejamos 5 actividades para conectar con la naturaleza y practicar mindfulness



Por otro lado, la pandemia provocada por el Covid-19 transformó la cotidianidad de los niños y adolescentes, quienes encerrados en sus casas pasan un tiempo considerable al frente de sus consolas de videojuegos o computadores. Esto les puede generar estrés, altibajos emocionales, fatiga crónica o depresión, trastornos de aprendizaje, entre otros síntomas, según el “Estudio sobre efectos en la salud mental de niños, niñas y adolescentes por Covid-19” de la Unicef.

Como ves, la interacción con la naturaleza es muy importante para ellos, te contamos más:



Desarrollo emocional de los niños y naturaleza, una relación que debe ser duradera

Cuando los niños juegan y aprenden libremente en espacios abiertos, llenos de árboles, tierra y prado, sus estímulos visuales, auditivos y táctiles aumentan; el aire libre también los tranquiliza, hace que expulsen toda su energía y aumenten los niveles de serotonina, la cual ayuda a regular el estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito, la digestión, el sueño y la memoria.

Los niños y jóvenes que han crecido rodeados de naturaleza se muestran más tranquilos, independientes, seguros y autónomos. Además, se integran mejor con el resto del mundo. Por su parte, los que han permanecido más tiempo en ambientes de ciudad o encerrados en casa tienen más miedos, le temen al bosque, a caerse o a ensuciarse.

También te puede interesar: Actividades para hacer en familia con material reciclable

El desarrollo emocional de un niño aislado de la naturaleza se ve afectado y es posible que lleguen a ser muy nerviosos y acelerados, o por el contrario también pueden llegar a ser muy sedentarios y perezosos.

La naturaleza es tan mágica y sana que ofrece una gran cantidad de estímulos para que los niños tengan una sensación de libertad y sean más observadores con lo que ocurre a su alrededor, lo cual es fundamental para el desarrollo de sus habilidades y emociones. En otras palabras, es una experiencia vital que los hace conocer su entorno y reconocerse a sí mismos.

Añadir este video

La naturaleza como apuesta para la educación



En el Colegio Campestre San Diego sabemos que la curiosidad y la creatividad estimulan el crecimiento de estudiantes pilos y felices, es por esto que el desarrollo emocional de los niños y jóvenes se ve fortalecido por las preguntas y la motivación que surgen acerca de lo que los rodea en espacios llenos de naturaleza.

BANNER: Esto es lo que no se te puede olvidar para el ingreso de tu hijo/a al colegio
Ver Check list:

Por eso contamos con la Granja San Diego, un lugar lleno de experiencias en donde los estudiantes, desde los más pequeños hasta los más grandes, podrán cultivar sus propios alimentos y vivir paso a paso su crecimiento en la tierra, el cual será resultado de sus propios esfuerzos. Asimismo, podrán disfrutar del sabor de una zanahoria o una lechuga sembrada por ellos mismos. Esto los llena de orgullo y motivación para seguir aprendiendo de la naturaleza.

Otro aspecto importante para el desarrollo emocional de los niños es que gracias a los procesos naturales del medio ambiente, ellos comprenden que todo requiere de tiempo y paciencia. Aprenden a esperar, a tolerar y a entender que la vida, así como la naturaleza, pueden cambiar de un día a otro, una lección que sin lugar a dudas los vuelve más fuertes y resilientes.

También tienen la oportunidad de compartir con varias especies de animales que les ayuda a entender mejor las diferentes necesidades de cada especie y les despierta un instinto de protección, cuidado y empatía con los seres vivos. Además, al interactuar en estos espacios con otros niños o jóvenes de su edad aprenden a respetar las diferentes opiniones y a ser más amorosos con quienes los rodean.

Lee sobre: *La importancia del cuidado del medio ambiente en nuestro Colegio*

¡Así que a pasear más con tus hijos y a buscar nuevos espacios de aprendizaje con la naturaleza que les ayude en su desarrollo emocional!

[Banner]
¿Por qué nuestras instalaciones son amigables con el medio ambiente?
Ver video