

Reconectar con nuestras raíces: El poder de la naturaleza para la salud y el bienestar infantil

Si pensamos en nuestra propia infancia, es muy probable que nuestros recuerdos más felices estén vinculados a entornos naturales: jugar en un bosque, correr por un parque o saltar olas en la playa. Sin embargo, en un mundo cada vez más urbanizado y digitalizado, las nuevas generaciones crecen cada vez más alejadas del medio natural.

La evidencia científica actual es contundente: somos parte de la naturaleza y nuestra salud física, mental y emocional depende íntimamente de Nuestro contacto con ella. Para dar respuesta a este distanciamiento y proporcionar herramientas prácticas, nace la Guía "Salut i Natura" (2024), escrita por la Dra. Irene Cervera-Buisán, psicóloga y educadora ambiental, y Montse Masó-Aguado, ambientóloga y enfermera, un documento que traza una hoja de ruta para integrar este binomio en la vida de la infancia y la juventud.

El origen: La Mesa de Salud y Naturaleza de Catalunya

La creación de esta guía no es un hecho aislado, sino el resultado de un esfuerzo colaborativo y estratégico. El documento ha sido elaborado en el marco de la Mesa temática de Salud y Naturaleza de Infancia, Adolescencia y Juventud (TSN IAJ), liderado en el 2024 por la Societat Catalana de Educació Ambiental (SCEA) y con la colaboración de la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN), contando con el apoyo del Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica de la Generalitat de Catalunya.

El objetivo principal de este marco de trabajo es visibilizar cómo la conexión con la naturaleza actúa como un factor de “salutogénesis”; es decir, un recurso positivo que promueve la salud y el bienestar desde la prevención y la resiliencia, en lugar de centrarse únicamente en tratar la enfermedad. La guía recopila recomendaciones así como experiencias, investigaciones e iniciativas para conectar al público infantil y juvenil con el entorno, estableciendo un marco teórico sólido y ofreciendo niveles de intervención prácticos.

Los beneficios tangibles de “volver al verde”

El biólogo Edward O. Wilson popularizó en 1984 el término “biofilia” la tendencia innata de los humanos a centrar su atención en otros organismos y procesos naturales. Cuando los niños y niñas no tiene este contacto, se exponen a lo que el autor Richard Louv denominó el “síndrome por déficit de Naturaleza”, asociado a dificultades de atención, obesidad y mayores tasas de enfermedades físicas y emocionales. Afortunadamente, revertir esto tiene efectos inmediatos y profundos. El contacto con la naturaleza aporta beneficios holísticos a los más pequeños, destacando su impacto en el desarrollo cognitivo y emocional, la mitigación de trastornos del neurodesarrollo y la mejora de la salud física e inmunológico.

¿Cuál es la “dosis” necesaria?

Para obtener estos beneficios, surge una pregunta clave: ¿cuánta naturaleza necesitamos? La Alianza Global para Renaturalizar la Salud Infantojuvenil recomienda que los menores pasen al menos 12 horas a la semana en un entorno natural. Sin embargo, la evidencia indica que con tan solo 2 horas a la semana ya se pueden notar efectos significativos en el bienestar.

A nivel urbano, la guía recoge la regla del “3-30-300” propuesta por Cecil Konijnendijk: todas las personas deberían poder ver al menos 3 árboles desde su ventana, vivir en un barrio con un 30% de cobertura vegetal y tener un espacio verde o azul de calidad a menos de 300 metros de su hogar.

Pero, lo más importante, es el tipo de actividad que realizamos en la naturaleza, e incluso la biodiversidad autopercibida. No todas las personas sienten y viven la naturaleza de la misma manera, y por lo tanto los efectos son diferentes.

Niveles de intervención en la naturaleza

Cervera-Buisán y Masó ofrecen en esta guía un modelo de aproximación a la naturaleza en cuatro niveles de intervención, que pueden inspirar, entre otras, a parques nacionales, centros de salud, organizaciones educativas, sociales y/o ambientales:

- Nivel 1- Naturaleza en el día a día: Integrar infraestructuras verdes en las ciudades y patios escolares.
- Nivel 2- Exploración: Actividades deportivas y de educación ambiental que fomentan el contacto espontáneo.

- Nivel 3- Conexión profunda: Experiencias inmersivas, voluntariado ambiental y prácticas de atención plena (mindfulness).
- Nivel 4 - Intervenciones terapéuticas: Programas de salud específicos diseñados por profesionales para tratar trastornos concretos.

Un futuro saludable requiere un planeta saludable

La desigualdad económica y social sigue siendo uno de los mayores obstáculos para acceder a la naturaleza. Garantizar que todos los niños, independientemente del nivel socioeconómico de su barrio, tengan acceso a estos espacios es una cuestión de equidad y salud pública.

Fomentar la conexión de la infancia con la naturaleza no solo garantiza adultos más sanos y resilientes, sino que cultiva ciudadanos comprometidos con el cuidado del medio ambiente. Porque, en última instancia, no puede haber salud humana sin salud planetaria.

Artículo: Dra. Irene Cervera-Buisán (Les trenades)