



Columna

Sebastián Poblete,

subdirector educativo Fundación Nieve

Para Todos



## No dejemos en visto a la naturaleza

Cuando las pantallas tienen la hegemonía del tiempo de ocio, cada vez desde edades más tempranas, conectar con la naturaleza se vuelve una necesidad para el desarrollo integral en la infancia. Sin embargo, el ritmo de vida actual ha relegado el bienestar y desarrollo emocional de las nuevas generaciones.

Nos hemos acostumbrado a utilizar las pantallas como una solución fácil y rápida para mantener a los niños ocupa-

**Investigaciones de la Universidad de Essex muestran que solo 20 minutos al aire libre pueden mejorar el bienestar emocional y reducir el estrés, además de favorecer la creatividad**

dos. Según la Sociedad Chilena de Pediatría, las infancias en Chile pasan más de un tercio de su tiempo despiertos frente a pantallas, superando por mucho las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que su-

giere no más de una hora al día. Esto no solo afecta su salud física, sino también su bienestar emocional, contribuyendo a un aumento de los trastornos de ansiedad, depresión y déficit de atención.

Lo realmente preocupante es que como adultos nos resulta más fácil distraerlos con dispositivos electrónicos que dedicar tiempo y energía para interactuar con ellos de manera significativa. Los niños, por su parte, encuentran satis-

facción inmediata y superficial en las pantallas, sin espacio para el aburrimiento, que es justamente cuando comienza a gestarse la creatividad. Sin momentos para ser inquietos o reflexionar, los niños pierden una oportunidad clave para desarrollar su imaginación y habilidades de resolución de problemas.

Las actividades al aire libre se presentan como una respuesta a esta desconexión. Diversos estudios han demostrado que el tiempo en espacios verdes tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños. Investigaciones de la Universidad de Essex muestran que solo 20 minutos al aire libre pueden mejorar el bienestar emocional y reducir el estrés, además de favorecer la creatividad y la concentración.

Especialmente en los meses de buen clima tenemos la oportunidad para fomentar la conexión de los niños con su entorno natural. Es el momento perfecto para buscar actividades al aire libre que no solo permitan a los niños explorar y aprovechar un estimulante contexto, sino también para fortalecer vínculos. Paseos por parques, idas a la playa, caminatas o incluso días de campo pueden ofrecer la posibilidad de disfrutar de la naturaleza, mientras se desarrollan habilidades para la vida y se descansa de las pantallas.

Las futuras generaciones dependen de que logremos crear un equilibrio entre el mundo digital y el natural. El bienestar de nuestros niños debe ser prioridad, y esto solo se logrará si, como sociedad, comenzamos a darnos tiempo para conectar con nuestros niños, fomentamos el contacto con la naturaleza y disminuimos la dependencia de las pantallas.