

entrevista



**“Criar a los niños en una especie de arresto domiciliario protector conlleva riesgos enormes”**

Según Richard Louv, el contacto con la naturaleza debería ser diario

**Richard Louv es periodista y autor de diez libros, entre los que se encuentran *Los últimos niños en el bosque: salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza* y *The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*. Parte de su obra se ha traducido a 20 idiomas. Es cofundador y presidente emérito de *Children & Nature Network*<sup>1</sup>, una organización sin fines de lucro que ayuda a que las niñas de todo tipo de entornos tengan acceso a la naturaleza. Vive en Julian (California).  
*Conversación con la periodista Pamela Druckerman.***

### **¿Por qué es tan importante el contacto con la naturaleza hasta los 5 años de edad? ¿Y qué es el “trastorno por déficit de naturaleza”?**

Según los estudios realizados, el contacto con la naturaleza es sumamente beneficioso para la salud psicofísica y mejora la capacidad de aprendizaje tanto durante la infancia como en la edad adulta. El hecho de pasar tiempo en un entorno natural tiene un efecto tranquilizador para los niños, los ayuda a concentrarse y reduce los síntomas del trastorno de hiperactividad con déficit de atención. Además, puede mejorar las habilidades cognitivas, limitar el riesgo de obesidad infantil y contribuir a reducir la miopía.

El “trastorno por déficit de naturaleza” no es un diagnóstico médico, sino un término metafórico útil para describir lo que muchos consideramos como el coste que tiene para el ser humano la separación de la naturaleza, según indican los estudios recientes. Obviamente, la naturaleza no es la panacea, pero puede constituir una ayuda enorme, sobre todo para los niños y las niñas que padecen estrés por circunstancias fuera de su control.

### **¿A qué se refiere exactamente con “naturaleza”? ¿Tiene que ser un bosque o puede tratarse de un simple parque con árboles?**

La naturaleza se puede encontrar tanto en los entornos salvajes como en las ciudades. Puede ser un parque, un rincón tranquilo con un árbol, un pequeño huerto o incluso un lugar apartado que permita ver el cielo y las nubes. La naturaleza

puede estar presente hasta en los entornos más urbanizados.

Deberíamos estar en contacto con la naturaleza a diario y, si diseñamos nuestras ciudades en armonía con la naturaleza y la biodiversidad, esta conexión será algo habitual.

### **Usted ha escrito que, en solo unas décadas, ha cambiado drásticamente el conocimiento de la naturaleza que tienen los niños, así como el modo en que la viven. ¿Por qué?**

Por causas como el aumento del tráfico automovilístico, el mal diseño de las comunidades, el vertido de toxinas y la destrucción de los hábitats. La tecnología en sí no es negativa, pero cuanto más tecnológica se vuelve nuestra vida, más necesitamos el contacto con la naturaleza, y hoy los bebés utilizan tabletas y otros dispositivos electrónicos.

### **También dice que actualmente se tiende a velar en exceso por la seguridad de los niños y las niñas. ¿Cómo afecta esto a su conexión con la naturaleza?**

Sí, se impone un miedo a los desconocidos, alimentado por los medios de comunicación. Es cierto que hay barrios peligrosos, pero la mayoría no lo son tanto como nos hacen creer las noticias y la industria del entretenimiento. Para tratar de garantizar la seguridad, las familias, las escuelas y las comunidades crean entornos supuestamente “libres de riesgos” que, en realidad, resultan más peligrosos a largo plazo.

Tenemos que pensar en términos relativos: aunque existen peligros fuera de casa, el hecho de criar a las generaciones futuras en una especie de arresto domiciliario protector también conlleva riesgos enormes (psicológicos, físicos y espirituales). La obesidad infantil es solo un ejemplo. La soledad, otro.

### **¿Qué se puede hacer en la práctica para que los niños pequeños y quienes los cuidan estén más en contacto con la naturaleza?**

Actualmente *Children & Nature Network* está colaborando con National League of Cities, en la que están representados más de 19 000 alcaldes de ciudades y pueblos de Estados Unidos. Nuestro objetivo es ayudar a que las ciudades se conviertan en lugares con abundantes entornos naturales, en

<sup>1</sup> Para obtener más información sobre *Children & Nature Network*, su colaboración con *National League of Cities* y su trabajo por los “patios verdes”, así como para descubrir sus recursos, como la biblioteca de investigación, visite [www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org)



sitios adecuados para los niños y las familias, y para la propia naturaleza.

Pero gran parte del progreso necesario depende de decisiones personales. Como padres y educadores, podemos pasar más tiempo con los niños en contacto con la naturaleza. Puede ser tan sencillo como salir a pasear a un parque cercano con frecuencia, ir de pícnic o aprender a cultivar plantas en la terraza. Hay que convertir el contacto con la naturaleza en un acto intencionado (un hábito sano) que pase a ser parte del día a día. Si sacamos tiempo para los entrenamientos de fútbol, también podemos programar aventuras en la naturaleza. Nunca es demasiado pronto (ni demasiado tarde) para enseñar a pequeños y grandes a conectar con la vida al aire libre.

### ¿Ve algún indicio de progreso?

Cuando escribí *Los últimos niños en el bosque*, solo encontré unos 60 estudios que me parecían suficientemente fiables para mencionarlos. Hoy la biblioteca de [Children & Nature Network](#) cuenta con más de 1000 reseñas. Esta es una de las buenas noticias, a lo que se suma el drástico aumento en la cantidad de centros de enseñanza preescolar basada en la naturaleza y el rápido crecimiento del [movimiento a favor de los "patios verdes"](#), entre otros avances.

### ¿Cómo podemos informar a las niñas sobre el cambio climático sin que "asocien la naturaleza con lo catastrófico", como ha escrito?

La asociación de psiquiatría estadounidense define la ecoansiedad como un "miedo crónico a un cataclismo ambiental". Según publicó *The Lancet* en 2020, "entre los síntomas relacionados con la ansiedad climática, se encuentran los ataques de pánico, el insomnio y los pensamientos obsesivos". Todo esto lo sienten los niños.

Rara vez los datos por sí solos hacen que la gente pase de la concienciación a la acción. Sin duda, las nuevas generaciones tienen que ser conscientes de las amenazas que afectan al medio ambiente, pero también necesitan vivir experiencias en contacto directo con la naturaleza por puro disfrute, así como conocer el medio ambiente de forma menos abstracta. Por muy informadas que estén sobre el cambio climático y la tala del Amazonas, en demasiados casos desconocen la vida que se esconde en los solares, lagos o parques que tienen al lado de casa.

Si nosotros y nuestros hijos entramos en contacto con la naturaleza, lograremos un doble objetivo: lidiaremos con el problema de la pérdida de entornos naturales, y plantaremos las semillas (a veces, literalmente) de un futuro en el que la naturaleza tenga mucho peso.

➤ Para la versión en línea de este artículo: [espacioparalainfancia.online/2021-18](https://espacioparalainfancia.online/2021-18)