



Los Niños y la Naturaleza

Los niños son más saludables cuando pasan más tiempo al aire libre.

Hay más probabilidad de que los niños que viven a un kilómetro y medio de un parque presenten niveles más altos de actividad física.

Hay más de 20,000 parques y 11,000 áreas de juego – un total de más de 1,5 millones de acres - en ciudades de los Estados Unidos.

Los niños que viven dentro de los 2/3 de una milla de un parque con áreas de recreo pueden tener 5 veces más probabilidades de tener un peso saludable.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños estén físicamente activos por lo menos **60 minutos** diarios, y que limiten su tiempo con los medios electrónicos a **2 horas** diarias.

Los niños pasan más de **7 horas** al día con diferentes medios de comunicación electrónicos.

Más de **1 de cada 3 niños** en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. Los niños de las minorías o de bajos ingresos se ven desproporcionadamente afectados.

Cada año se diagnostica a **3,600** jóvenes con diabetes tipo 2, siendo la obesidad el mayor factor de riesgo.

7 millones de niños en los Estados Unidos tienen asma y los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo.

La exposición a la naturaleza puede reducir los niveles de estrés de los niños hasta un **28%**.

Incluso una caminata en la naturaleza de **20 minutos** puede ayudar a que los niños que padecen del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) se concentren mejor.

El tiempo que un niño pase al aire libre es signo de niveles altos de actividad física.

En los últimos decenios, los niños han perdido un **25%** de tiempo de juego y un **50%** de actividades al aire libre no estructuradas.

Los padres, amigos y la familia son los que más influyen para que los jóvenes participen en actividades al aire libre.

Los ejercicios al aire libre mejoran el bienestar mental y físico de las personas, más que las actividades desarrolladas al interior.

Los niños que pasan más tiempo al aire libre son menos propensos a tener sobrepeso en un **27-41%**.

La expresión “trastorno de déficit de la naturaleza” fue acuñada por el autor Richard Louv en 2005 para describir cómo los niños pasan menos tiempo al aire libre y el impacto que esto tiene.

Fuentes:

- American Academy of Pediatrics
- Centers for Disease Control and Prevention
- Cleland V, et al. Int J Obesity 2008; 32:1685-93.
- Cohen DA. Pediatrics 2006; 118, 1381-1389.
- J. Thompson Coon, et al. Environ. Sci. Technol. 2011; 45 (5), 1761-1772.
- Juster FT et al. Changing Times of American Youth: 1981-2003. Univ. of Michigan, 2004.
- Louv, Richard. (2005). Last Child in the Woods. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- McCurdy LE et al. Current Problems in Pediatric & Adolescent Health Care 2010; 40(5):101-118.

- Ogden CL, et al. J. of the American Med. Assoc. 2010; 303 (3): 242-249.
- Rideout VJ et al. Kaiser Family Foundation Report, 2010.
- Schachter LM et al. Thorax 2001; 56:4-8.
- Taylor AF, Kuo FE. J. Atten. Disord. 2009; 12:402.
- The Outdoor Foundation. Special Report on Youth, 2010.
- The Trust for Public Land
- Wells NM & Evans GW. Environ. and Behavior 2003; 35:311-330.

Encuentre más información en: NEEFusa.org