



10 ACTIVIDADES PARA HACER CON TUS HIJOS EN LA NATURALEZA

PARA DESCONECTAR DE PANTALLAS Y CONECTAR CON NUESTRA ESENCIA

❖ LA NATURALEZA PARA TUS HIJOS:

La naturaleza es un espacio de estimulación sensorial inmejorable. Es un espacio de paz, un lugar donde los paisajes cautivan la vista, los olores endulzan el olfato, sus sonidos son la mejor música para tus oídos y las diferentes texturas estimulan tu sentido del tacto.

En la naturaleza, se pueden hacer todo tipo de actividades y, en especial con nuestros hijos/as, es importante pasar tiempo en este entorno. Ya sea en parques, claros de bosque, caminando un sendero de montaña, en la playa, en el río, o donde sea, pero pasar tiempo en la naturaleza.

Pero es importante que el tiempo sea de calidad, y que padres e hijos conecten. No basta con estar, hay que estar presentes.

También es importante tener en cuenta un factor clave: No lo sobreprotejas.

Está claro que en la naturaleza se pueden caer, raspar o vete tu a saber, son niños jajaja. Es importante dejarles libres y no limitarles, redirigirles. No prohibirles, aconsejarles. No imponerles, proponerles otras opciones. Y si por ejemplo quiere trepar un árbol, en vez de prohibírselo, le guías, le haces de soporte.

Los niños se adaptan a su entorno, están en plena expansión de sus capacidades y, por lo tanto, hay que dejarles desarrollar habilidades. Si les limitamos, crearan patrones limitantes. Si les decimos “no puedes” pierden confianza para su futuro.

Por eso, quiero proponerte 10 actividades que puedes hacer con tu hijo/a en la naturaleza, para que no sea algo monótono.

EXCURSIONES LOS FINES DE SEMANA A HACER RUTAS DE MONTAÑA.

Prepara una mochila con agua, comida y lo que necesites. Prepárate una ruta por una montaña. Que sea un poco exigente, que no sea algo súper sencillo. Si llegáis a la cima sin esfuerzo, debéis subir el nivel,

El objetivo es disfrutar de los desafíos de la montaña. Estar concentrados en cada paso, presente y, luego, disfrutar la recompensa: la cima.

Aquí podéis aprovechar para almorzar. Quedaros un rato, disfrutad de las vistas, hablad con vuestro peque....hasta podéis meditar un poco juntos para retomar el aliento.

Esta rutina todos los domingos es muy positiva tanto para padres como para hijos porque:

1.

- Es un desafío físico, no cabe duda en los beneficios para la salud que tiene caminar por la montaña.
- Recompensa tras un esfuerzo (clave para los niños)
- Conexión familiar y con la naturaleza
- Concentración y silencio: Muy importante para los niños, pero también para los padres
- Paz mental



JUEGOS DE AVENTURA, TESORO, ORIENTACION

Coged un mapa físico de algún monte. O buscad por internet algún lugar con misterio. Visitar ese lugar, contándole la historia a vuestro peque. Debe de convertirse en mágica. No será un simple paseo o ruta: será cómo vivir una aventura, ser un descubridor, vivir la historia. Aquí los papis debéis de ser creativos, apoyar la historia, hacedle buscar duendes y criaturas mágicas. Dadle intriga, debe ser cómo si estuviera viviendo un cuento en su propia carne.

En este tipo de situaciones, los niños disfrutan y se divierten y, los padres, se vuelven niños también, que es genial para poder conectar con vuestro peque.

2.



RECOGED JUNTOS PLANTAS PARA COCINAR

Aunque no conozcas mucho, en cualquier guía o usando google lens, puedes identificar mogollón de plantas. Las tres que más os recomiendo son:

- Romero
- Tomillo
- Lavanda

Su olor les va a encantar y, el tomillo y el romero lo podéis utilizar ese mismo día para cocinar, y la lavanda la podéis dejar secar y hacer una infusión o dejarla bajo la almohada cómo ritual nocturno.

Os aseguro que a los niños les encanta tocar las plantas, olerlas e incluso comerlas.

Si conoces plantas o frutos comestibles de tu región aprovéchalo y déjale que coma.

3.



SALID A VER EL ATARDECER O EL AMANECEER

Esta rutina diaria es increíble. Si tu trabajo y el horario de lo permite, antes de ir al cole, id a dar un paseo. Si vivís en una ciudad, ves a un punto donde lo puedas ver y hayan árboles. Yo, me subo a un monte que hay al lado de mi casa. Sé que no todo el mundo podrá pero, intentarlo, de verdad. Ya después desayunáis o cenáis, pero ese momento...es precioso.

Ayuda mucho a recuperar nuestros ciclos y a comenzar o acabar el día agradecido e inspirado.

4.



¡ID JUNTOS A MEDITAR, HACER YOGA Y DEPORTE

Esta rutina es inmejorable. Id juntos a un parque, a un claro de bosque, la playa...un sitio cómodo y bonito. Un sitio dónde os podáis sentar, dónde tengáis espacio y un suelo cómodo para moveros y hacer deporte.

Con meditar me refiero únicamente a cerrar los ojos y concentraros en respirar. Pídele que se concentre en un sonido en particular y que, cuándo piense, vuelva a ese sonido. Cuando piense, que vuelva a concentrarse en respirar. Hacerlo juntos, sírvele de ejemplo.

También podéis hacer yoga. No hace falta que sepas, solo tenéis que hacer estiramientos, hay mil videos de yoga para principiantes, e incluso para niños.

5.

Y deporte, ya sea correr, ya sea hacer ejercicios de alta intensidad, algo de flexiones, sentadillas, abdominales, hacer carreras, trepar árboles...MOVIMIENTO, GENTE, MOVIMIENTO.



SALID A BUSCAR ANIMALES

Encontrar bichos, ver pájaros, lagartos, gusanos...observar la naturaleza en su esencia.

Es algo que parece sencillo, pero les encanta,. Lo puedes tomar como si fuera un científico, que tiene que observar a los animales.

Pídele que te diga algo sobre cada animal que ve. Si por ejemplo se fija en las hormigas, tu le puedes decir algún dato, y el que reflexione algo. Con pájaros igual, lagartos y diferentes animales que encontréis.

Buscar animales trae mucha presencia, porque no puedes hacer ruidos y tienes que estar atento a los detalles del paisaje.

6.



CREAR UN MANDALA CON ELEMENTOS NATURALES

Buscad palos, piedras, piñas, ramas, hojas, LO QUE SEA. El objetivo es crear un mándala. Id añadiendo capas, os lo vais a pasar muy bien, es muy fácil y se desarrolla el sentido de la creatividad e inteligencia espacial.

7.



CAMINAD JUNTOS DESCALZOS, Y ABRAZAR ALGUN ARBOL

Me tenia que poner hippie en algún momento jajaj. A ver, científicamente se ha demostrado que caminar descalzo restaura la energía vital y nos conecta con el campo electromagnético de la tierra. Es como una toma a tierra de cobre, pero con tus pies. No me creas, compruébalo. Camina descalzo por lugares de plantas, tierra blandita y por zonas donde estés cómodo. Podéis tomárselo como un juego, cómo si fuerais salvajes.

Abrazar un árbol relaja un montón. Dile que es un ritual mágico, y que el árbol es sagrado y seguro que lo vive más.

8.

Abraza, cierra los ojos, y respira. Yo por ejemplo cuento las respiraciones., para mantenerme concentrado.



SALID A RECOGER BASURA

Guantes, bolsas y paciencia. Este ejercicio lo ayudará a ser consciente de que hay que cuidar el medioambiente y los bosques. Organizaros varias familias y salir a recoger juntos.

9.



PLANTAD UN ARBOL

Plantar un árbol es una experiencia muy bonita. Sabes que estás ayudando a la tierra y, además, estas concentrado en encontrar su lugar perfecto, preparar la tierra y le pones tanto amor que luego puedes ir a hacerles visitas. Ponerle un nombre al árbol, que sea como vuestro amigo.

El pequeño Tomi, el pino.

Obviamente, debe ser una especie autóctona, para respetar el equilibrio natural

10.



❖ **CONCLUSION**

1.

La naturaleza es un lugar increíble y hay mucha diferencia entre los niños que pasan tiempo con tiktok y fornite y los que salen a hacer diferentes actividades

2.

HE CREADO ACOMPAÑAMIENTO PARA PADRES, Y ACTIVIDADES PARA NIÑOS, EN GANDÍA DE MOMENTO, PERO HAGO SESIONES ONLINE ASÍ QUE, CUALQUIER DUDA, PONEROS EN CONTACTO CONMIGO POR CORREO Y OS CUENTO MÁS

MUCHÍSIMAS GRÁCIAS POR LEER HASTA EL FINAL, DESEO QUE DISFRUTÉIS MUCHO JUNTOS Y SINTÁIS LA PLENITUD Y GRANDEZA DE ESTE PLANTEA.



HOLISTIK HUMANS
- RECUERDA TU NATURALEZA

holistikhumans@gmail.com
holistikhumans.com