

Gente/People

By Sarah Bedder

¿Qué es el Síndrome de Déficit de Naturaleza y como puede tu hijo evitarlo?

Aunque no es considerado una condición psicológica, investigaciones sugieren que los niños de hoy están sufriendo de el "Síndrome de Déficit de Naturaleza" debido a la insuficiente exposición a la Naturaleza. La exposición a la Naturaleza es esencial para el desarrollo de los niños, la insuficiente exposición a la Naturaleza detrimenta la salud física y mental. ¿Está tu hijo con sobre peso, deprimido o con síndrome de déficit de atención, pasando mucho tiempo dentro de casa, por decir, jugando video juegos o escribiendo en Facebook actualizando su estatus en lugar de caminar afuera o subiéndose a los árboles?

Es importante planear una "hora verde" para tus hijos cada día: "tiempo para juegos no estructurados e interacción con el mundo natural". No es difícil pensar ideas para la primavera y el verano, pero este tiempo del año es tentador para quedarse en casa evitando la lluvia y el frío. Ahora es un buen tiempo para que tu hijo disfrute estar afuera. Si hay nieve para el momento que esto se publique, deja que tu hijo juegue en ella. Sólo asegúrate de cubrirlo bien y no olvides los guantes. Si todavía hay hojas en el suelo, cúbrete y sal a caminar con tu hijo y mira que hojas tan hermosas puedes encontrar. Mi hija de dos años hace esto. *Te recomendamos visitar el sitio de internet de National Wild Federation*



Es importante planear una "hora verde" para tus hijos cada día

It is important to plan a "green hour" for your child every day

What is nature deficit disorder and how can your child avoid it?

Though not considered a psychological condition, research suggests that children today are suffering from "nature deficit disorder" due to insufficient exposure to nature. Nature exposure is essential to children's development; insufficient nature exposure is detrimental to physical and mental health. Does your overweight, depressed, or ADD child spend a lot of time indoors, say, playing video games or posting Facebook status updates instead of hiking or climbing trees?

It is important to plan a "green hour" for your child every day: "**time for unstructured play and interaction with the natural world.**" It's not hard to come up with ideas for the spring and summer, but it's tempting this time of year to wait out the rain and the cold until the sun and warmth come again. Now is a

beautiful time for your child to enjoy the outdoors. If there's snow on the ground by the time this is published, let your child play in it. Just make sure to bundle him or her up and don't forget gloves. If there are still leaves on the ground, bundle up and take a walk with your child and see what beautiful leaves you can find. My two-year-old daughter does this. *We recommend to visit the website of National Wild Federation.*