



# Juegos en la naturaleza en casa

Una guía para fomentar el desarrollo saludable y la creatividad de sus hijos

Escrito por Sarah Konradi, Julie Murphy, Robin Moore y Nilda Cosco



**BUTTERFLY  
HEROES™**

NC STATE Design





# Juegos en la naturaleza en casa

Una guía para fomentar el desarrollo saludable  
y la creatividad de sus hijos

2013, 2017 (2.<sup>a</sup> edición)



**BUTTERFLY  
HEROES™**

NC STATE Design



# Reconocimientos

Iniciativa de Aprendizaje Natural: Investigación, documentación y preparación de manuscritos.

Robin Moore, Dipl.Arch, MCP, Hon.ASLA, director  
Nilda Cosco, PhD, ASLA, directora de programas  
Sarah Konradi, MLA, PLA, ASLA, asociada de diseño  
Julie Murphy, BLA, PLA, asistente de diseño  
Sarah Little, MLA, PLA, asistente de investigación

Federación Nacional de Vida Silvestre:

Allen Cooper, JD, MPP, director de aprendizaje  
Mary Phillips, directora, Garden for Wildlife  
Erin Sweeney, coordinadora, Garden for Wildlife

Muchas gracias a quienes han contribuido con fotografías para su uso en Juegos en la naturaleza en casa.

Konradi, S., Murphy, J., Moore, R. y Cosco, N. (2017, 2.<sup>a</sup> edición). Juegos en la naturaleza en casa: Una guía para fomentar el desarrollo saludable y la creatividad de sus hijos. Iniciativa de Aprendizaje Natural, NC State University, Raleigh, NC, y Federación Nacional de Vida Silvestre, Reston VA.

(Publicada originalmente en 2013).

ISBN-10:0-9982572-1-4

ISBN-13:978-0-9982572-1-1

La información contenida en este informe solo puede compartirse/reproducirse citando claramente a la Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI) y a la Federación Nacional de Vida Silvestre (NWF).

© 2013, 2017 Federación Nacional de Vida Silvestre e Iniciativa de Aprendizaje Natural. Todos los derechos reservados.

## Descargo de responsabilidad:

El objetivo de la guía Juegos en la naturaleza en casa es generar conciencia y educar sobre las consideraciones relativas a Nature Play Spaces™ (espacios de juego en la naturaleza); no debe considerarse un recurso que lo incluya todo. La seguridad requiere un sentido común específico para el espacio de juego en cuestión, la edad y las habilidades de los niños. Aunque la intención es proporcionar un recurso general para volver a conectar a los niños y las familias con la naturaleza, los autores y el patrocinador del programa están exentos de toda responsabilidad basada en la información contenida en esta publicación. La Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI) no asume ninguna responsabilidad por el diseño o la instalación de componentes al aire libre para jugar y aprender. En ningún caso la NLI será responsable de cualquier pérdida o daño, incluyendo, entre otros, pérdidas o daños indirectos o consecuentes incurridos durante la construcción o el uso del entorno de aprendizaje al aire libre en casa o en otro lugar. Los propietarios del sitio son responsables de inspeccionar, reparar y mantener todos los elementos y de gestionar los ángulos visuales para la supervisión, el paisajismo y los requisitos de seguridad específicos del sitio. La Iniciativa de Aprendizaje Natural, la Federación Nacional de Vida Silvestre y sus divisiones proporcionan estos comentarios como un servicio público en aras de la integración de la naturaleza en el entorno doméstico, al tiempo que advierten del contexto restringido en el que se dan.

## Juegos en la naturaleza en casa es un proyecto conjunto de la Federación Nacional de Vida Silvestre (NWF) y la Iniciativa de Aprendizaje Natural, que se dedica a crear herramientas y recursos que permiten devolver la naturaleza a los entornos cotidianos de juego y aprendizaje al aire libre de los niños.

**La Federación Nacional de Vida Silvestre (NWF) es la mayor organización conservacionista de Estados Unidos, que une a los estadounidenses para que la vida silvestre prospere en un mundo que cambia rápidamente.**

La Federación Nacional de Vida Silvestre centra su labor de conservación y educación en las siguientes áreas:

- Conectar a 10 millones de niños con la naturaleza para una nación con niños más felices y sanos. Las relaciones facilitadas por los adultos en los primeros años de vida enseñan a los niños a apreciar y respetar el mundo natural para que puedan ser buenos guardianes de la conservación en el futuro.
- Proteger y restaurar el hábitat de la vida silvestre donde la gente vive, aprende, trabaja, juega y practica su culto a través de la jardinería sostenible y la administración de la propiedad (especialmente los hábitats que proporcionan un hogar a las especies amenazadas y en peligro de extinción).

Los niños de hoy pasan el doble de tiempo dentro de casa que sus padres, perdiéndose los simples placeres y los beneficios duraderos para la salud física y mental

del tiempo diario al aire libre.

Los programas de la NWF Jardines infantiles para la vida silvestre y Héroe de las mariposas ofrecen a los niños formas sencillas de interactuar con la naturaleza justo frente a su puerta. Las herramientas prácticas y los ejemplos conectan a los niños con su "hábitat" y los que comparten con mariposas, abejas, pájaros y otros animales silvestres. Esto genera un sentido de lugar para que estar al aire libre sea una parte divertida, saludable y automática de la vida cotidiana de las familias estadounidenses, [nwf.org/kidsgardenforwildlife](http://nwf.org/kidsgardenforwildlife).

Héroes de las mariposas forma a niños y familias para que desempeñen un papel directo en la lucha contra la disminución de la población de la mariposa monarca, aumentando el tiempo que pasan al aire libre con actividades de jardinería, cuidando un hábitat de jardín y observando a las monarcas y otros polinizadores que lo visitan. Como parte de su iniciativa para aumentar la cantidad de tiempo que los niños y las familias pasan en la naturaleza, el Fondo de Conservación de Disney apoya el programa Héroe de las mariposas de la Federación Nacional de Vida Silvestre, lo que resulta en niños más felices y sanos que se preocupan por el planeta.

**La Iniciativa de Aprendizaje Natural (NLI) es un programa de asistencia y participación en el diseño de la Facultad de Diseño de la Universidad Estatal de Carolina del Norte.**

*Crear entornos para un desarrollo humano saludable y una biosfera sana para las generaciones venideras.* Esta misión de la NLI se lleva a cabo mediante la asistencia en el diseño, la investigación, la educación (incluidos los programas en línea) y la difusión de información, para promover el papel fundamental del entorno natural en la experiencia diaria de todos los niños y sus familias. La NLI trabaja con socios multidisciplinares para utilizar espacios naturales de alta calidad con el fin de apoyar el desarrollo saludable, los valores prosociales y la motivación para el aprendizaje del niño en todas las asignaturas.

La NLI cree que comprender los procesos de la naturaleza y su interdependencia con la vida humana es una tarea educativa indispensable para crear una sociedad ecológicamente sostenible. La NLI colabora con otros investigadores, diseñadores, educadores, educadores ambientales, planificadores, agentes de extensión y funcionarios públicos. Todos ellos son profesionales que trabajan para y con los niños para ayudar a las comunidades a crear lugares sanos y estimulantes para el juego, el aprendizaje y la educación ambiental.

NLI trabaja con una gran variedad de sectores, incluyendo escuelas, instituciones de cuidado infantil, programas extraescolares, sistemas de parques y recreación, gobiernos federales, estatales, del condado y municipales, promotores residenciales, jardines botánicos, museos, centros medioambientales y zoológicos.



# Contenido

<b>Prefacio.....</b>	<b>8</b>
----------------------	----------

<b>Introducción .....</b>	<b>10</b>
---------------------------	-----------

Beneficios para el desarrollo del juego en la naturaleza.....	10
Cómo comenzar.....	12
Involucrar a toda la familia.....	12
Gestionar su Nature Play Space™.....	12
Asumir riesgos favorece el desarrollo saludable.....	13

<b>Juegos en la naturaleza y entornos de aprendizaje .....</b>	<b>14</b>
--	-----------

Uso de la guía: Hacer cambios paso a paso.....	14
Escala de esfuerzo requerido.....	15
Piezas sueltas (naturales y no naturales).....	16
Construcción natural.....	17
Juegos con agua.....	18
Juegos con tierra y barro.....	19
Juegos acústicos.....	20
Aldeas encantadas.....	21
Jardines silvestres.....	22
Jardín sensorial.....	23
Laberinto de hierba.....	24
Horticultura de frutas y vegetales.....	25
Senderos de aventura.....	26
Césped multiusos.....	27
Troncos para equilibrio.....	28
Areneros.....	29
Tipi de enredadera.....	30
Plataforma de juegos.....	31
Instalaciones con agua.....	32
Balcones, patios, porches y otros espacios pequeños.....	33-35
Sombra.....	36
Juegos con cualquier clima.....	37
Espacios para que niños y adultos disfruten juntos.....	38-39

<b>Comentarios de cierre .....</b>	<b>40</b>
------------------------------------	-----------

<b>Recursos .....</b>	<b>41-42</b>
-----------------------	--------------

# Prefacio

En medio de los ajetreados horarios escolares, los deportes y otras actividades extracurriculares, a menudo resulta difícil hacer un lugar en la agenda para una excursión a un parque o zona natural. Esto, sin mencionar el atractivo de la tecnología y otros factores que con demasiada frecuencia se imponen al juego al aire libre como parte de la rutina diaria de los niños. La nueva tendencia hacia una infancia en espacios cerrados está contribuyendo a aumentar drásticamente las tasas de obesidad infantil, la deficiencia de vitamina D y una generación de niños desconectados y estresados.



El problema no está pasando desapercibido para el público estadounidense. Una encuesta de The Nature Conservancy arrojó que el 50% de los adultos piensa que "el hecho de que los niños no pasen suficiente tiempo al aire libre en la naturaleza es un problema muy o extremadamente grave". Otro 30% cree que es un "problema algo grave".

La buena noticia es que el tan beneficioso tiempo al aire libre para sus hijos está tan cerca como su propio patio, terraza o balcón. Crear oportunidades de juego naturales puede ser parte de la solución para aumentar la cantidad de tiempo que los niños pasan al aire libre y así contribuir a la salud de sus mentes, cuerpos y espíritus.

Esta guía muestra formas fáciles y económicas de convertir su patio trasero u otros tipos de espacios al aire libre del vecindario en vibrantes Nature Play Spaces™ para que los niños puedan aprovechar los beneficios físicos y mentales de jugar al aire libre. Lo mejor de todo es que estas ideas ofrecen horas de diversión a los niños, así que en lugar de suplicar 15 minutos más en la computadora, agradecerán las invitaciones a "¡salir a jugar!"

Utilice los pasos prácticos que contiene esta guía para crear un Nature Play Space™ vibrante y lleno de diversión en el que los niños aprendan:

- recogiendo materiales naturales como palos, hojas y hierbas para utilizarlos en juegos imaginativos de "piezas sueltas";
- recolectando ramas, palos y cuerdas para hacer una zona donde construir fuertes, nidos y todo tipo de refugios;
- utilizando un tronco hueco, una maceta o un rincón del jardín para hacer una aldea encantada en miniatura;
- plantando en la tierra (o en macetas) plantas aromáticas, coloridas y con textura como el romero, la lavanda y el tomillo para hacer un jardín sensorial;
- observando la fauna, incluidos pájaros, ardillas y fascinantes hormigas;
- construyendo un "primer" huerto en cajones elevados para comprender que los alimentos proceden de un solo lugar, la Tierra;
- brindando alimento, agua, refugio y lugares para cría a la vida silvestre para hacer de su jardín un hábitat certificado para la vida silvestre y un lugar para apreciar y aprender sobre los pájaros, las mariposas y otras criaturas;
- colocando pequeños tocones de varias alturas que los niños puedan atravesar para aprender a mantener el equilibrio;
- creando una plataforma de juegos que fomente el arte dramático y se convierta en un escenario al aire libre para representaciones teatrales presentadas a los padres. Para la construcción, se pueden utilizar elementos naturales que se encuentran en el patio.

Cada hogar puede convertirse en un Nature Play Space™ para los niños, ya sea un terreno rural arbolado, un césped suburbano o un patio o balcón urbano. No tiene por qué hacerse todo de una vez, empiece con uno o dos elementos y agregue más con el transcurso del tiempo. Si una idea no funciona en su espacio, pruebe con otra. La belleza de los Nature Play Spaces™ es que son lo suficientemente flexibles como para satisfacer las necesidades de todos.

¡Devuelva la naturaleza a la infancia convirtiendo su hogar en un Nature Play Space™ y dele la bienvenida al juego en la naturaleza en casa!



◀ Los niños aprenden sobre el medio ambiente interactuando con él en sus propios términos.

◀ A medida que los niños trepan, mantienen el equilibrio y saltan, fortalecen y desarrollan los principales grupos musculares.

# Introducción

## Beneficios para el desarrollo del juego en la naturaleza

Todos los padres buscan formas de apoyar el desarrollo saludable de sus hijos. Jugar en la naturaleza es una parte importante. Desde el punto de vista del desarrollo, el principal valor de los espacios naturales al aire libre es cómo favorecen el juego no estructurado y espontáneo de los niños. Las investigaciones sobre el estilo de vida de los niños indican una tendencia hacia una actividad más centrada en el hogar, con menos oportunidades para que participen en juegos libres sin restricciones y menos tiempo al aire libre. Por el contrario, las investigaciones demuestran que estar al aire libre en la naturaleza ofrece una gran cantidad de beneficios a los niños, entre ellos:

- Los niños serán más inteligentes, más sanos, más felices y se llevarán mejor con los demás cuando tengan oportunidades periódicas de pasar tiempo libre y no estructurado al aire libre.
- Jugar en la naturaleza ayuda a los niños a centrar la atención, puede reducir los síntomas del TDAH, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de miopía (visión corta).
- Los estudios realizados con niños en patios escolares revelaron que los niños participan en juegos más creativos en las zonas verdes y juegan de forma más cooperativa.

- Las experiencias positivas y directas al aire libre con un adulto de confianza (padre, madre, abuelo[a] o tutor) son los dos factores que más contribuyen a que los individuos decidan actuar en beneficio del medio ambiente cuando son adultos.

*Esta es una breve selección de los muchos beneficios de exponer a los niños a la naturaleza. Para obtener más información, consulte la página web de Investigación y recursos de Children & Nature Network (C&NN). Consulte el enlace en Recursos al final de esta guía.*

---

**“Los niños tienen una afinidad natural para con la naturaleza. La suciedad, el agua, las plantas y los pequeños animales atraen y mantienen la atención de los niños durante horas, días, incluso toda la vida”.**

— ROBIN MOORE Y HERB WONG

El juego en la naturaleza tiene un impacto diferente en cada etapa del desarrollo. A medida que los niños crecen y se desarrollan, necesitan enfrentarse a nuevos retos más allá de su mundo conocido, mediante los cuales ejercitarán constantemente las nuevas habilidades adquiridas. Esto significa que un entorno verdaderamente "apropiado para el desarrollo" debe estar diseñado para ofrecer una diversidad de entornos y usos que hagan participar diariamente al niño en desarrollo, apoyando constantemente la adquisición de nuevas habilidades, consciencia y conocimientos en cada nivel de desarrollo.

## Piénselo de esta manera:

### PARA LOS BEBÉS

Un lugar cómodo para que padres e hijos pequeños estén juntos en la naturaleza. Jardines con colores, texturas, sonidos y aromas para estimular los sentidos.

### PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Espacios para los primeros pasos de la exploración independiente. Fomentar la exploración y el paseo por la naturaleza utilizando troncos para equilibrio. Explorar jardines sensoriales y silvestres. Iniciarse en la horticultura práctica de frutas y vegetales. Usar césped para el juego activo. Jugar con piezas sueltas para desarrollar la creatividad y la imaginación. Mover objetos de un lugar a otro. Proporcionar lugares naturales para estimular la observación, el descubrimiento y la denominación, para iniciar un "vocabulario de objetos naturales".

### PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Lugares para estimular la curiosidad. Volcar troncos y rocas para hacer descubrimientos. Clasificarlos para apoyar el aprendizaje de habilidades cognitivas y la adquisición de conocimientos científicos, junto con el desarrollo de la motricidad gruesa y fina. Participar en construcciones naturales que impliquen excavar, medir y experimentar con materiales. Activar las habilidades sociales a través del arte dramático. Realizar exploraciones y observaciones del hábitat y la vida silvestre. Aprovechar las oportunidades de correr, saltar, trepar, brincar, saltar a la cuerda, bailar como formas de acondicionamiento físico.

### PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Espacios para profundizar en la comprensión de las interacciones entre las plantas, los animales y los seres humanos. Observar los cambios y efectos del clima y las estaciones y su relación con los cambios en los sistemas de vida. Fomentar un desarrollo significativo de la motricidad gruesa trepando árboles, cuerdas y escaleras. Hacer equilibrio sobre piedras, tocones y bordes estrechos. Organizar juegos con reglas en espacios complejos (juego del escondite) y en zonas abiertas. Diseñar y construir madrigueras para niños y animales. Lugares



▲ Los niños observan y aprenden sobre el entorno natural que los rodea mientras juegan.

para adentrarse en el ensueño intemporal y poético de la mediana infancia, lejos de los adultos.

No olvidemos a los niños con necesidades especiales, incluidos los compañeros, que tienen el mismo derecho a conectar con la naturaleza como los demás niños. Ofrezca opciones adecuadas para que todos los niños disfruten de la naturaleza durante todo el año.

Un aprendizaje multisensorial que nunca podrá adquirir únicamente delante de un televisor o una computadora. Por ese motivo, están empezando a aparecer aplicaciones medioambientales para acompañar a los niños más grandes en sus salidas al aire libre, reconociendo que no soltarán sus dispositivos digitales. Esta tendencia puede ampliar la experiencia directa de los niños con la naturaleza, incitándoles a formular preguntas más profundas y significativas que puedan investigarse a fondo más tarde en el mundo digital, antes de volver a la naturaleza armados con los conceptos recién adquiridos.

Los jardines llenos de naturaleza, así como los balcones y patios, combinados con juegos en la naturaleza no estructurados, sirven para alimentar el amor por el mundo natural. Los estudios de investigación indican que cuando los niños aprenden pronto sobre la belleza de la naturaleza, es más probable que conserven esos valores de adultos y se conviertan en guardianes activos del medio ambiente.

## Cómo comenzar

El primer paso para naturalizar su jardín, balcón o patio, es hacer un inventario de lo que ya tiene. Una pila de macetas sin usar puede convertirse en un colorido jardín comestible en macetas. Los arbustos grandes pueden podarse para convertirse en un escondite del tamaño de un niño. Un lugar bajo y húmedo puede proporcionar un lugar donde a los niños les encantaría cavar y explorar... todo lo que necesitan es permiso.

Evaluar lo que ya existe y empezar poco a poco puede ayudar a garantizar el éxito en los años venideros. Incorporar elementos de juego en la naturaleza al paisaje de su casa consiste en planificar y hacer cambios graduales con el transcurso del tiempo para adaptarse al crecimiento de sus hijos. El objetivo más importante es crear espacios al aire libre donde los niños y las familias puedan disfrutar de estar juntos.



▲ Nada supera la sensación de logro que experimentan los niños al cultivar ellos mismos frutas y vegetales.

## Involucrar a toda la familia

Involucrar a los niños desde el principio genera entusiasmo por todo el proceso y los anima a sentirse cómodos haciendo sugerencias sobre cómo quieren utilizar el exterior y qué elementos naturales les interesan más. Lograr que los niños participen tanto en el ciclo de cambios estacionales del paisaje como en los que se producen a medida que las plantas maduran y el paisaje "se llena" a lo largo del año es una experiencia de aprendizaje que permanecerá con ellos durante toda la vida.

## Gestionar los juegos en la naturaleza

Aunque las principales tareas anuales de gestión física (por ejemplo, la poda) requerirán la participación de los padres o de un profesional, los niños pueden "ayudar" con las rutinas diarias o semanales de cuidado y mantenimiento que pueden ser actividades divertidas y gratificantes.

No piense en el desmalezado como una tarea. Anime a los niños a convertirse en "detectives de plantas". Apoye su curiosidad por las nuevas plantas que aparecen en el paisaje. Desafíelos a observar si estas nuevas plantas atraen a las abejas o a las mariposas. Investigue los recursos en línea para identificar si las recién llegadas son malezas o plantas beneficiosas. Pídales a los niños que cuenten cuántos tipos pueden encontrar y que decidan si deben conservarlas o eliminarlas. Al gestionar su propio espacio exterior, los niños se apropian de él. Junto con otros miembros de la familia, lograrán la confianza para darle forma al espacio y así adaptarlo a sus necesidades.

Como cualquier entorno natural, los Nature Play Spaces™ toman tiempo para evolucionar; pero tan pronto como se plante la primera planta de tomate y se cuelgue el primer comedero para pájaros, los niños irán adquiriendo un sentido especial sobre el entorno que los rodea.

◀ Los tipis de enredadera son un gran primer paso en un Nature Play Space™. Son lúdicas, sencillas, compactas y pueden dar frutos.

## Asumir riesgos favorece el desarrollo saludable

"Quien nada arriesga, nada gana" es un proverbio muy trillado. En ningún lugar es esto más relevante hoy en día que en la vida cotidiana de los niños, que puede llegar a estar sobreprotegida y excesivamente estructurada. Darles a los niños espacio y tiempo para dedicarse a juegos creativos y libres en la naturaleza al aire libre es una forma estupenda de que se deshagan del estrés y refuercen su sistema inmunológico. Jugar en la naturaleza al aire libre era hasta hace poco el proceso de aprendizaje tradicional de la infancia. El exterior era donde los niños aprendían a llevarse bien entre ellos, a leer los procesos de la naturaleza, a recolectar recursos naturales, aplicarlos a la resolución creativa de problemas y a aprender a conocer las capacidades de sus cuerpos en interacciones "psicomotoras" con su entorno.

Los niños siempre han aprendido a través de la experiencia directa, haciendo, colaborando con los demás para sobrevivir. Por eso están hoy aquí, porque las generaciones anteriores se arriesgaron y aprendieron las lecciones que enseña la naturaleza. Los padres de hoy pueden continuar la tradición de la "aventura natural" estimulando la curiosidad, fomentando la exploración y respondiendo a las preguntas pero, al mismo tiempo, teniendo cuidado de no interrumpir las secuencias de descubrimiento intenso y lúdico.

Los beneficios de asumir riesgos son esenciales para que los niños adquieran habilidades para resolver problemas y la capacidad de afrontar los retos de la vida. Para aprender, deben superar constantemente los límites de su propia experiencia a su propio ritmo en etapas de desarrollo hacia la madurez programadas genéticamente. No obstante, el riesgo debe equilibrarse con la seguridad. Especialmente en los primeros años, la supervisión es esencial para garantizar que las actividades no vayan más allá de la asunción de riesgos saludables. Durante la "temporada de juegos", los entornos físicos deben supervisarse regularmente cada semana para garantizar que estén libres de peligros.



▲ La asunción de riesgos varía con la edad y puede ser tan simple como trepar, mantener el equilibrio y saltar desde una nueva altura.

# Juegos en la naturaleza y entornos de aprendizaje

## Uso de la guía: Hacer cambios paso a paso

### 1. Examine la lista de entornos.

Mire las fotos ilustrativas y lea las descripciones. Los entornos están ordenados según el esfuerzo y la dificultad necesarios para implementarlos. Algunos entornos muy sencillos pueden implementarse en un día, otros pueden requerir un fin de semana, otros aún más tiempo.

### 2. Decida qué entornos se adaptan mejor a su familia y a su espacio.

Al hojear la guía, destaque los entornos que le parezcan más valiosos y priorice con cuáles le gustaría empezar según las preferencias de su familia y su espacio.

### 3. Elabore un plan para establecer las ubicaciones en su espacio y el orden de implementación.

Cree un plano para ubicar los entornos en su espacio: no es necesario que sea un dibujo arquitectónico, puede ser tan sencillo como una lista de entornos y lugares próximos para la instalación. Se trata de pensar en los aspectos más críticos para cada instalación, como la exposición al sol, la sombra, el drenaje, la facilidad de acceso, el valor lúdico y el uso durante todo el año.

### 4. Busque cualquier otro recurso e inspiración necesarios para ultimar los detalles de los entornos que haya elegido.

Utilice la guía como punto de partida, una chispa para inspirar la creación del Nature Play Space™ único para su familia. En esta era de la conectividad, la guía no está diseñada para ser independiente, sino para formar parte de una red más amplia de recursos de juegos en la naturaleza a escala doméstica disponibles en línea. Aproveche al máximo los recursos en línea en [www.nwf/kidsgardenforwildlife](http://www.nwf/kidsgardenforwildlife), así como los que figuran al final de esta guía.

### 5. ¡Manos a la obra! Implemente los entornos paso a paso, ajustándolos sobre la marcha.

Una vez que haya establecido un plan sobre dónde irán los entornos y cómo los implementará en práctica, es hora de hacerlo todo realidad y llevar los juegos en la naturaleza a su hogar, paso a paso. A medida que vaya implementando los entornos, haga modificaciones y vea lo que funciona y lo que no para su espacio y su familia. Quizá necesite más sombra para los areneros, un tipo diferente de planta para que crezca en enredadera para formar un tipi o más espacio para los troncos para equilibrio. Tenga en cuenta que el objetivo es un Nature Play Space™ dinámico y en evolución que cambie con el tiempo, las estaciones y el crecimiento de sus hijos: un espacio que crezca con la familia.

## Escala de esfuerzo requerido



### UNA PALA:

Trabajo sencillo, esfuerzo mínimo.



### DOS PALAS:

Bastante simple de implementar.



### TRES PALAS:

Esfuerzo y planificación moderados.



### CUATRO PALAS:

Nivel de esfuerzo moderado/alto.



### CINCO PALAS:

Máximo grado de esfuerzo y planificación sustancial.

Los entornos enumerados en esta guía están ordenados según la dificultad y el esfuerzo necesarios para implementarlos, indicados por el número de palas (de 1 a 5) en la esquina superior derecha de cada página de entornos.

Muchos entornos tienen un rango de dificultad basado en la forma y la implementación de los componentes elegidos. Por ejemplo, el entorno de Plantas comestibles oscila entre dos y cuatro palas porque plantar hierbas aromáticas en una maceta junto a la puerta de entrada es bastante sencillo. Por el contrario, la planificación y el trabajo necesarios para construir un conjunto de cajones elevados con madera para cultivar una cosecha completa de frutas y vegetales es mucho mayor.

El orden de la dificultad es solo a modo de guía. El tiempo, el esfuerzo y la dificultad reales de cada proyecto en particular variarán en función del tamaño del proyecto y de las habilidades de la persona que lo lleve a cabo.



▲ A los niños les encanta ayudar con proyectos en el jardín y, en el proceso, adquieren independencia y responsabilidad.

# Piezas sueltas (naturales y no naturales)



▲ Las piezas sueltas naturales pueden convertirse en casi cualquier cosa que un niño imagine, en este caso, un hogar para gusanos.

Las **piezas sueltas (naturales y no naturales)** incluyen casi cualquier objeto encontrado o material lúdico que fomente el juego y el aprendizaje. Para empezar, reúna algunas de las piezas sueltas de la naturaleza en su jardín.

La creatividad de los niños se ve impulsada por cualquier cosa que pueda manipularse, cambiarse o moverse. En lugar de comprar juguetes para que sus hijos jueguen con ellos al aire libre, considere la posibilidad de reciclar y reutilizar objetos cotidianos y ¡aproveche lo que la naturaleza nos da gratis!

## MATERIALES

- Ramitas y corteza
- Piñas
- Piedras
- Hojas
- Semillas y flores
- Varas de bambú
- Rodajas de troncos
- Troncos aserrados
- Objetos cotidianos reutilizados

1. **Reúna y prepare las piezas sueltas; pídale ayuda a sus hijos.**
2. **Revíselas minuciosamente en busca de astillas, bordes afilados o posibles puntos inseguros.**
3. **¡Déjelos jugar!**

# Construcción natural



▲ La construcción natural puede ser pequeña, como esta "casa encantada".



▲ Una estructura permanente de varas conectadas con troncos, lista para que se le añadan más materiales.

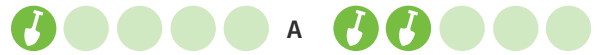
La **construcción natural** ofrece a los niños materiales naturales y manufacturados como troncos, ramas, cuerda y bambú para construir fuertes u otras "creaciones" grandes y pequeñas. Estos materiales pueden proporcionar horas de actividades fascinantes durante largas secuencias de juego, día tras día. La imaginación es el único límite a las muchas posibilidades de crear fuertes, casillas, clubes, escondites y guaridas.

## MATERIALES

- Ramas
- Bambú
- Fardos de paja
- Trozos de estopa
- Cajas de cartón
- Cuerda y cordel
- Lonas o telas para exteriores
- Hojas y pinocha
- Troncos o tocones
- ¡Y mucho más!

1. **Elija una zona que incluya árboles, troncos, vallas, muros o postes para proporcionar una estructura contra la que los niños puedan construir o crear una estructura permanente para soportar sus construcciones siempre imaginativas y cambiantes.**
2. **Seleccione cuidadosamente los materiales de construcción naturales y manufacturados para poder construir de forma segura y divertida (sin bordes afilados ni astillados).**
3. **Reúna una mezcla de materiales en la zona de construcción natural para que los niños los utilicen.**

# Juegos con agua



Los baldes y los juguetes de agua contribuyen a la diversión.

Los **juegos con agua** son altamente interactivos, multisensoriales y amados por todos.

Aunque existen muchas variantes, el entorno más versátil y divertido para jugar con agua es una manguera de jardín y un césped grueso y bien drenado. Como alternativa, los abrevaderos, canales y mesas de juego acuáticas atraen a los niños ofreciéndoles oportunidades de juego usando objetos flotantes y construyendo represas.

Más fácil aún, ¡aproveche el próximo chaparrón! En cuestión de minutos, los jardines comunes se transformarán en un país de las maravillas lleno de arroyos, ríos, lagos, represas, océanos y cascadas. Por supuesto, vístase adecuadamente y asegúrese de que no haya señales de truenos.



▲ Jugar con agua y regar el jardín van de la mano. La cubierta del suelo es un mantillo antideslizante y bien drenado.

## MATERIALES

- Manguera de jardín
- Baldes y piscinas para niños
- Aspersores
- Rociadores
- Juguetes de agua
- Burbujas
- Esponjas
- Chaparrones
- Mesa acuática

1. Ubique los juegos con agua en casi cualquier lugar; solo asegúrese de que la zona esté bien drenada y las superficies del suelo no sean demasiado resbaladizas.
2. ¡Añada agua!

# Juegos con tierra y barro



Buscando criaturas en el suelo del jardín.



◀ Jugar con barro con el cuerpo entero es una experiencia estimulante y sensorial que no debe desaprovechar.



◀ El contacto de la tierra con las manos desnudas.

Los **juegos con tierra y barro** son una parte fundamental de una infancia sana. Familiarizarse con la superficie del planeta en el que vivimos recogiendo, rascando, alisando, apilando, excavando y descubriendo las propiedades de la propia tierra son actividades fascinantes para niños de todas las edades.

Los juegos con tierra y barro varían mucho en función de sus preferencias y las de su hijo y de lo que permita su espacio. Si se limita a un patio o terraza pequeños, intente llenar una bañera o cubo grande con tierra y

añada unos cuantos utensilios para recoger/excavar. En un espacio más grande, designe una zona de juegos de excavación o de tierra rodeándola de troncos o piedras (¡son muy buenas para usarlas de asiento!). Los niños pequeños solo necesitan unos pocos pies cuadrados para cavar.

*Para obtener más información sobre los beneficios de jugar en la tierra y más ideas, vea la publicación de la NWF "The Dirt on Dirt" (consulte la sección de recursos al final de esta guía).*

## MATERIALES

- Tierra
- Suelo
- Polvo
- Barro
- Agua
- Juguetes para excavar
- Ollas y sartenes viejas
- Camiones volquete
- Baldes y palas
- Piedras/troncos para sentarse

1. **Designe un lugar para jugar con tierra o barro.**
2. **Proporcione tierra, agua y otros materiales que pueda tener a mano.**
3. **¡Deje que los niños jueguen!**

# Juegos acústicos



Se pueden hacer juegos acústicos con sartenes de cocina reutilizadas y una buena provisión de "baquetas".



▲ Combinar entornos añade valor en espacios pequeños. Aquí, juegos acústicos en un tipi.

Los **juegos acústicos** (¿nos atrevemos a llamarlos "música"?), son una actividad sensorial al aire libre muy conocida. Los niños disfrutan produciendo sonidos, probando la capacidad de respuesta del entorno y comparando los resultados con diferentes materiales. Para los niños con discapacidades, los juegos acústicos pueden ser muy estimulantes.

Un entorno para juegos acústicos puede ser tan pequeño como un juego de campanillas en un árbol o tan grande como un elaborado espacio con tambores, panderetas, campanas y silbatos al aire libre. Los utensilios de cocina utilizados habitualmente en los entornos de juegos acústicos pueden encontrarse a bajo precio en las tiendas locales de segunda mano. Si un día decide que su propia cocina necesita una actualización, los utensilios pueden adquirir un nuevo propósito lúdico.

## MATERIALES

- Ollas, sartenes, tapas, cucharas
- Campanillas
- Botellas rellenas de legumbres secas
- Campanas
- "Baquetas"
- Tubos de PVC cortados en diferentes longitudes
- Baldes
- Instrumentos para exterior

1. **Reúna y cree objetos sonoros.**
2. **Busque y/o construya una estructura para sujetar los instrumentos (como una valla, un poste o de un árbol).**
3. **Asegure los instrumentos con una cuerda apta para exteriores. Asegúrese de que cuelguen libremente para obtener sonidos limpios.**
4. **Proporcione palos, cucharas, "baquetas", etc.**
5. **¡Recuerde preguntarles a los vecinos si les gusta la música!**

# Aldeas encantadas



▲ Las jardineras elevadas son perfectas para crear aldeas encantadas de todo tipo.



◀ Ramitas, nueces y bayas a la espera de que la imaginación les dé vida propia.

Las **aldeas encantadas** son hogares para elfos, hadas y otros seres de la imaginación infantil y constituyen una forma especial de construcción natural. Proporcionan lugares mágicos que estimulan el juego creativo y dramático en entornos imaginarios.

Las aldeas encantadas pueden ser de cualquier escala, creadas dentro de un tronco hueco, encima de un tocón de árbol, en una jardinera, en un patio o en un bosque en miniatura en un rincón tranquilo del patio trasero. Incorpore plantas autóctonas respetuosas con los polinizadores para atraer mariposas a su aldea encantada.

## MATERIALES

- Troncos huecos
- Esculturas de hongos
- Hojas
- Palos
- Bellotas
- Helechos
- Corteza
- Flores
- Musgo
- Accesorios en miniatura

1. Encuentre (o cree) un lugar mágico para su aldea encantada.
2. Proporcione pequeñas piezas naturales sueltas que contribuyan a la construcción de un mundo de fantasía en miniatura que albergue hadas, gnomos, elfos o dragones.
3. Deje notas para ver si responden.
4. Relaciónelas con las historias de fantasía favoritas de sus hijos.
5. ¡Esté atento a los duendes!

# Jardines silvestres



Observación de aves desde un balcón.



◀ Inspeccionando la captura del día: un gusano.



◀ Plantar especies autóctonas atrae a las mariposas y otros "polinizadores" para que frecuenten su jardín.

Los **jardines silvestres** son espacios que los niños pueden ayudar a crear para mantener a los animales. Al proporcionar alimento, agua, refugio y lugares de cría, su jardín se llenará de cantos, color y movimiento, ya que la vida silvestre local, como pájaros, insectos, lagartijas, sapos, ranas, tortugas, mariposas, luciérnagas, gusanos y muchos más, llamarán hogar al jardín. Un jardín de hábitat silvestre lleno de plantas autóctonas ofrecerá increíbles oportunidades de observación y conceptos avanzados como causa y efecto, ya que los niños ven un impacto directo de sus esfuerzos de plantación y

cuidado. El programa Héroes de las mariposas ofrece un "kit de iniciación" para que los niños empiecen a crear su propio hábitat para ayudar a las monarcas y a los polinizadores.

Para obtener más información, visite la página web del Jardín para la vida silvestre de la Federación Nacional de Vida Silvestre ([www.nwf.org/garden](http://www.nwf.org/garden)) y descubra cómo su jardín puede convertirse en un Hábitat para la vida silvestre certificado oficial (consulte la sección de recursos al final de esta guía para ver los enlaces).

## MATERIALES

- Plantas autóctonas para refugiarse, alimentarse y anidar
- Pajareras
- Comederos para aves
- Platos de agua poco profundos para lagartos y ranas
- Bañera para aves
- Tocones viejos, maleza y piedras

1. **Instale plantas autóctonas para proporcionar alimento y refugio a la vida silvestre.**
2. **Suministre una fuente de agua: bañera para aves, plato poco profundo, estanque o jardín de lluvia.**
3. **Instale un conjunto frondoso de plantas para proporcionar refugio y lugares de anidamiento a la vida silvestre.**
4. **Disfrute observando la vida silvestre en el hábitat de su patio trasero.**

# Jardín sensorial



▲ Este jardín sensorial incorpora hierbas aromáticas entre peldaños, rodeadas de plantas de diversos colores y texturas.

Los **jardines sensoriales** contienen plantas aromáticas, coloridas y con texturas diseñadas para estimular los sentidos y, por tanto, ayudan al desarrollo cerebral. Las hierbas aromáticas (albahaca, lavanda, eneldo), las cubiertas vegetales autóctonas, las plantas perennes en flor, las gramíneas ornamentales y los arbustos coloridos se complementan entre sí y proporcionan muchos aromas, texturas y colores. Las campanillas, los móviles de colores, los mosaicos y otras obras de arte de jardín pueden aportar riqueza a su jardín sensorial.

Las plantas sensoriales combinadas en una maceta o jardinera grande funcionan bien en un espacio pequeño. En un jardín más grande, instale las plantas sensoriales entre los peldaños o alrededor de los asientos para disfrutar de una experiencia sensorial más completa.

Los jardines sensoriales complementan los hábitats de los patios ofreciendo una exuberante variedad de plantas para la vida silvestre. Utilice plantas autóctonas y deje que las hierbas florezcan para maximizar los beneficios para los polinizadores y otros animales silvestres. Las plantas estimulan los sentidos y ofrecen un aprendizaje simple a través de la observación en un espacio tranquilo y relajante.

## MATERIALES

- Plantas sensoriales
  - Macetas o jardineras
  - Peldaños
  - Obras de arte con texturas
  - Asientos como bancos, columpios o hamacas
1. Encuentre un lugar soleado para que su jardín sensorial se desarrolle.
  2. Reúna una variedad de plantas sensoriales para colocar.
  3. Explore el jardín sensorial con sus hijos viendo, oyendo, tocando, probando y oliendo.

# Laberinto de hierba



Los **laberintos de hierba** contienen hierbas altas y resistentes, espaciadas lo suficiente como para crear la sensación de un laberinto, envolviendo a los niños y estimulando el movimiento a través de un circuito que despierta la curiosidad e invita a explorar caminos en constante cambio. Utilizar hierbas autóctonas de su zona es una forma estupenda de proporcionar alimento, refugio y lugares de cría a la vida silvestre.

Si no hay espacio suficiente para un laberinto de hierba de tamaño completo en su jardín (lo ideal son al menos 100 pies cuadrados),

plantar una pequeña agrupación de 3 o 4 hierbas es una buena opción, incluso en macetas, para que los niños pequeños exploren.

*Para obtener más información, vea la publicación del Escritorio verde del sitio web de la NLI sobre los laberintos de hierba (consulte la sección de recursos al final de esta guía), que incluye una lista de especies de hierba recomendadas y consejos de espaciado. Elija hierbas que sean suaves, y asegúrese de que los bordes de las briznas de hierba no estén demasiado afilados.*



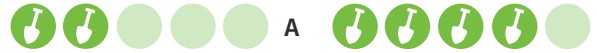
▲ Los niños utilizan los laberintos de hierba de muchas maneras: para juegos de persecución, escondite, juego imaginativo y como piezas sueltas naturales para recolectar.

## MATERIALES

- Hierbas ornamentales
- Un lugar soleado para plantarlas

- 1. Decida una ubicación para su laberinto de hierba: algún lugar soleado e idealmente de al menos 100 pies cuadrados.**
- 2. Elija hierbas autóctonas suaves y resistentes.**
- 3. ¡Plante hierbas y disfrute explorando y observando la vida silvestre!**

# Horticultura de frutas y vegetales



A los niños les encanta ayudar a cuidar y plantar.



◀ Cosecha y degustación de guisantes.



◀ Grandes o pequeños, los jardines comestibles crean en los niños una sensación de asombro incomparable.

La **horticultura de frutas y vegetales** lleva la maravilla de las semillas a la mesa, independientemente del tamaño de su espacio exterior. En un patio o terraza pequeños, utilice macetas para cultivar frutas, vegetales y hierbas comestibles para que las disfrute toda la familia. Si dispone de un espacio más amplio, pruebe con canteros especiales y anime a los niños a cultivar y cuidar el huerto por sí mismos. Utilice árboles frutales o arbustos en lugar de plantas ornamentales tradicionales para aprovechar al máximo el espacio.

Ayude a los niños a comprender cómo la vida silvestre nos ayuda a cultivar los alimentos que necesitamos. Uno de cada tres bocados de comida en nuestros platos es

el resultado de los servicios de polinización de animales, como las abejas, que permiten a las plantas producir frutas, frutos secos y semillas. Las plantas autóctonas atraerán más polinizadores a su huerto.

Recuerde que los niños disfrutan de ayudar. Plantar, desmalezar, regar y cosechar son tareas de jardinería que proporcionan oportunidades de juego y aprendizaje prácticos. Cocinar y comer juntos al aire libre o en el interior son los deliciosos pasos finales. Recuerde que quienes son quisquillosos con la comida son más propensos a probar los vegetales que han ayudado a cultivar.

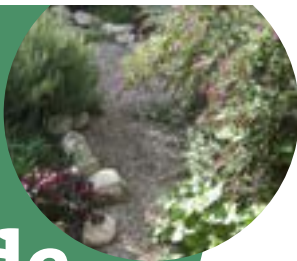
Consulte la sección de recursos al final de esta guía para obtener más información.

## MATERIALES

- Un lugar soleado (la mayoría de los vegetales y frutas necesitan al menos 6 horas de luz solar al día)
- Tierra de jardín de calidad
- Semillas, plantones o plantas
- Una fuente de agua

1. **Decida con sus hijos qué tipos de frutas y vegetales cultivar.**
2. **Busque un lugar soleado y modifique la tierra según sea necesario.**
3. **Plante, riegue, cuide, cocine, coma y disfrute de los frutos de su trabajo.**

# Senderos de aventura



Las rodajas de troncos movibles estimulan a los niños a crear sus propios senderos de aventura.

Los **senderos de aventura** crean oportunidades para repetir la exploración y la aventura, incluso en patios relativamente pequeños. Los senderos pueden ser sencillos: un sendero que rodee el borde del terreno escabulléndose detrás de árboles y plantas tupidas. Se puede añadir complejidad con troncos, tocones, rocas, peldaños y otros obstáculos para hacer equilibrio, saltar o trepar. Un sendero en bucle es más tentador, conduce a los niños a un lugar secreto.

En los lugares más grandes, los entornos adicionales a lo largo del sendero aumentan la sensación de aventura y misterio. Los lugares de reunión, los laberintos de hierba o las aldeas encantadas funcionan bien.

Añada puntos de observación de la vida silvestre a lo largo del sendero. ¿Las mariposas utilizan la aldea encantada? ¿Hay aves en la bañera para aves? ¿Qué tipo de vida silvestre puede detectar en su laberinto de hierba?



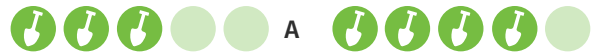
▲ Los senderos añaden aventura en los patios arbolados.

## MATERIALES

- Revestimiento para senderos, incluyendo mantillo o peldaños
- Destinos y materiales diversos, como troncos para equilibrio o cantos rodados

1. **Trace el sendero en bucle.**
2. **Cree oportunidades de juego para aprovechar "por el camino".**
3. **Añada diversas superficies de suelo y plantas para aumentar el interés.**

# Césped multiusos



El **césped multiusos** puede ser fácil de pasar por alto debido a su omnipresencia en los patios de todo el país. Sin embargo, es importante recordar los beneficios de un césped grueso y sano, seleccionado para crecer en su región de cultivo y en las zonas de sombra. Los pequeños céspedes multiusos se pueden aprovechar con juegos en grupo, arte dramático, la hora del cuento o como un lugar mullido para descansar con el perfume de la hierba mientras observa las nubes surcar el cielo.

El césped no tiene por qué ser extenso para proporcionar un gran espacio de juego a los niños. Incluso un pequeño círculo o cuadrado de 100 pies cuadrados puede proporcionar

muchas oportunidades de juego. El césped funciona bien como espacio central delimitado por otros entornos, un sendero, plantaciones autóctonas diversas y árboles. Considere el césped como una pequeña pieza de un paisaje doméstico diseñado para la naturaleza y el juego, más que como un patio completo por sí solo. Las zonas de césped que solo incluyen un tipo de planta, como el pasto, ofrecen poco valor de hábitat para la vida silvestre. Sin embargo, los parches añadidos de hierbas autóctonas de bajo crecimiento pueden proporcionar a la vida silvestre alimento, refugio y lugares de cría. El flox musgoso y el tomillo rastrero proporcionan una fragante cubierta vegetal alternativa a los pequeños parches de pasto.



▲ *Los topos de colores plantados dan una sensación de cerramiento a la zona de césped. No es necesario que sea grande para dejar mucho espacio para el juego libre.*

## MATERIALES

- Terreno al que le dé el sol y relativamente llano
  - Césped (para obtener mejores resultados)
  - Acondicionadores del suelo, como el compost
1. **Elija un lugar que reciba al menos 5 horas de sol al día.**
  2. **Prepare el suelo existente aflojando los dos centímetros superiores y añadiendo compost u otro material orgánico. Rastrille y retire las piedras grandes.**
  3. **Instale césped para obtener mejores resultados. Riegue según las recomendaciones para que se asiente.**

# Troncos para equilibrio



▲ Los troncos y tocones móviles ofrecen muchas oportunidades de juego, como mantener el equilibrio, construir, tirar y rodar.



▲ Los troncos para equilibrio estacionarios invitan a los niños a participar de forma lúdica en el mundo que los rodea a medida que crecen y se desarrollan.

Los **troncos para equilibrio** son tan sencillos como suenan: un único tronco aserrado o una agrupación de varios tamaños, que proporcionan una alternativa natural a las estructuras de juego fabricadas para realizar actividades de escalada, forcejeo y equilibrio. Los troncos también pueden servir como asientos, como soporte para una construcción natural o como hábitat para insectos (ruédelos con cuidado y mire debajo). En patios o jardines más pequeños, finas rodajas de troncos pueden servir como peldaños o piezas sueltas.

Las maderas como el cedro rojo o el roble funcionan bien porque duran más. De todas maneras, la mayoría de los troncos deben sustituirse luego de algunos años.

## MATERIALES

- Tocones o troncos de madera como roble, algarrobo o cedro
- Los tamaños van desde pequeños tocones a árboles caídos de mayor tamaño
- Las rodajas de árboles más pequeñas, del tamaño de un escalón, son una alternativa a los troncos más grandes

1. En función del espacio disponible, instale tocones o troncos en el suelo y compruebe su estabilidad.
2. Compruebe la seguridad periódicamente.

# Areneros



▲ Arenero más formal con plataforma.



▲ El arenero de este patio está bien delimitado con tocones y plantas para proporcionar oportunidades de juego.

Los **areneros** ejercitan la motricidad fina mientras los niños moldean, palmean, tamizan, revuelven y escarban. El juego imaginativo abunda, ya que la arena se convierte mágicamente en "pastel" cuando se aprieta en una vieja sartén metálica o se transforma en una carrera de obstáculos montañosa para insectos y lombrices.

Los areneros pueden cerrarse con troncos o rocas. Utilice arena con bajo contenido en sílice, que es segura y ofrece innumerables oportunidades de juego y aprendizaje para los niños.

## MATERIALES

- Bordes horizontales (madera, madera compuesta, piedras de mampostería o cantos rodados) para contener la arena
- 18" de arena que permite excavar de forma óptima
- Cubierta de malla fina para mantener la arena limpia cuando no se utiliza
- Cubos, palas, piezas sueltas naturales

1. **Elija una zona bien drenada, preferiblemente con sombra, para ubicar el arenero.**
2. **Independientemente de su tamaño, los areneros deben tener bordes (hechos de troncos, rocas, plataformas, etc.).**
3. **Proporcione palas y cubos para cavar y construir.**
4. **Cubra la arena con una malla transpirable cuando no la utilice.**

# Tipi de enredadera



*A los niños les encanta ayudar a cuidar y plantar.*



◀ Las pequeñas zonas para sentarse ofrecen un escondite perfecto dentro de los tipis.



◀ La tela decora este tipi en los meses más fríos, antes de que las enredaderas crezcan sobre él.

Los **tipis de enredadera** son estructuras de seis postes, de seis a ocho pies de largo, hechos de bambú, ramas resistentes o PVC pintado. Los postes se sujetan en la parte superior y se cubren con enredaderas trepadoras. Elija enredaderas autóctonas de su zona para proporcionar alimento a mariposas, aves y otra forma de vida silvestre. Los tipis crean espacios misteriosos, naturales, privados y del tamaño de un niño.

*Para obtener instrucciones más detalladas, consulte la Hoja informativa de la NLI "Cómo crear un tipi de enredadera"*

## MATERIALES

- Postes de bambú o de PVC pintado
- Enredaderas para plantar alrededor del perímetro Pruebe con enredaderas autóctonas de su zona o con enredaderas comestibles como la calabaza o las judías.
- Abrazaderas plásticas
- Escalera
- Rocas o troncos para sentarse
- Cordel y palos para los travesaños

1. Encuentre una ubicación para un círculo de al menos 6 pies de diámetro.
2. Recolecte bambú u otros materiales similares a la caña.
3. Utilice 4 postes atados juntos, luego añada más postes para estabilizar.
4. Añada trozos cruzados de cordel y palos para que trepen las enredaderas.
5. Plante enredaderas trepadoras alrededor de la base y colóquelas de manera que suban por el tipi.

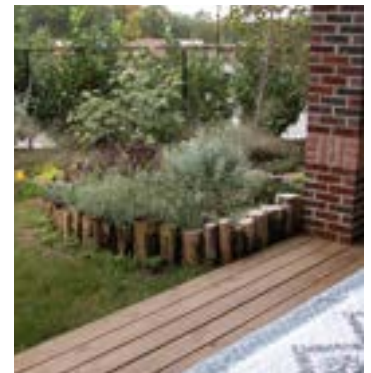
# Plataforma de juegos



▲ Un sendero empedrado conduce a una pequeña plataforma de juegos en la esquina de este espacio con plantas recién instaladas.

Las **plataformas de juegos** sirven para múltiples actividades por ser superficies planas, secas y elevadas, que ofrecen oportunidades para el arte dramático (utilizadas como un escenario), superficies de trabajo para proyectos, lugares para sentarse o descansar sobre una manta y mucho más. Las plataformas son lugares de reunión naturales para los niños y los amigos del vecindario.

Las plataformas de juegos se diferencian de una plataforma normal porque suelen ser independientes o estar construidas contra una valla, no unidas a la casa. Pueden ser mucho más pequeñas que una plataforma adosada, como la plataforma octogonal ilustrada más arriba, y son bajas, a entre 15 y 30 cm del suelo. Considere la posibilidad de utilizar una plataforma de juegos para cubrir un desagüe o un sumidero y convertirlo en un espacio utilizable (sin dejar de permitir el acceso si es necesario).



▲ Las plataformas de juego adyacentes al césped multiusos funcionan bien. Los entornos contemplativos, como los jardines sensoriales, añaden valor.

## MATERIALES

- Madera
- Herramientas
- Sierra de mesa
- Mezcla de hormigón

1. Decida la mejor ubicación para su plataforma de juegos.
2. Determine el tamaño y la forma.
3. Consulte a un profesional si necesita asistencia con la construcción.

# Instalaciones con agua



▲ A los niños les fascinan los jardines acuáticos y las criaturas que pueden vivir en ellos.

Las **instalaciones con agua**, como bañeras para aves, fuentes o pequeños estanques tienen la capacidad única de crear una atmósfera más natural en los espacios de juego y aprendizaje al aire libre. La presencia de agua atrae a una variada vida silvestre como libélulas, salamandras, ranas, sapos y ciertos tipos de aves que de otro modo no encontrarían su jardín. Las visitas matutinas al estanque pueden ser una aventura diaria de descubrimiento para los más pequeños, con algo nuevo que aprender cada día.

El tamaño de las instalaciones con agua puede variar para adaptarse a las necesidades individuales. Se adaptan a casi cualquier tamaño de patio o jardín. Incluso un pequeño balcón, puede poner una fuente en una maceta hermética. Un jardín más grande podría tener espacio para un estanque de profundidad variable para cultivar plantas acuáticas.

Los jardines acuáticos de todos los tamaños requieren más supervisión y mantenimiento que la mayoría de los demás entornos mencionados en esta guía. Tenga en cuenta el mantenimiento continuo y las cuestiones de seguridad a la hora de decidir si un jardín acuático puede funcionar o no para usted. Preste especial atención a los niños pequeños cuando estén cerca de instalaciones con agua.

Evite atraer mosquitos manteniendo el agua fresca. Invite a los niños a ayudar a verter y reponer el agua en las bañeras para aves. En jardines acuáticos más grandes, añada una bomba o fuente (los mosquitos prefieren el agua estancada) y trátelos con derribante o gránulos no tóxicos para mosquitos.

## MATERIALES

- Agua
- Recipiente para el agua (cualquier cosa, desde una pequeña maceta forrada hasta un estanque más grande con revestimiento)
- Plantas acuáticas
- Piedras para construir los bordes
- Peces, si lo desea
- Los insectos aparecerán mágicamente al cabo de unas semanas

1. **Decida el tamaño de su jardín acuático.**
2. **Consulte libros y recursos en línea sobre cómo instalar y cuidar un jardín acuático o consulte a un experto. <http://www.nwf.org/Garden-For-Wildlife/Water.aspx>**
3. **Planifique la supervisión y el mantenimiento del jardín acuático.**
4. **Observe la vida silvestre en su jardín acuático y en los alrededores.**

# Balcones, patios, porches y otros espacios pequeños

## 1. Construcción natural

Las piezas sueltas pueden seguir usándose en un espacio reducido, pero puede que esto deba ser un acontecimiento efímero. Una tarde de construcción de fuertes en el balcón puede ser una actividad lúdica especial y frecuente. Al ser fáciles de retirar cuando sea necesario, los palos, la tela, la cuerda y las hojas se pueden reutilizar y reciclar.

## 2. Piezas sueltas naturales

Uno de los entornos más fáciles de incorporar a un espacio a pequeña escala es una colección; una colección de materiales naturales de temporada, una superficie de juego y un lugar donde guardarlos. Aunque son estupendas por sí solas, las piezas sueltas naturales ofrecen aún más oportunidades para jugar con la imaginación en combinación con otros artículos fabricados a pequeña escala. Proporcione cubos de diferentes materiales pequeños, perfectos para clasificar, manipular y jugar de forma creativa.

## 3. Juegos con agua

Los juegos con agua se incorporan fácilmente a cualquier tamaño de espacio. Los niños se deleitan con casi cualquier forma de juego acuático, especialmente cuando hace calor. Los baldes, los recipientes de plástico y las piscinas pequeñas para niños pueden combinarse con vasos, cuencos y palas para jugar con agua de forma estacionaria. Pruebe con botellas, esponjas o pinceles con un cubo de agua para que los niños "pinten" las paredes exteriores.

## 4. Juegos con tierra y barro

Los juegos con tierra y barro no tienen por qué estar limitados por el tamaño de su espacio. Una bañera grande llena de tierra y palas en un porche o balcón es la escala adecuada para que los niños pequeños puedan cavar. Añada agua y algunos recipientes más y dispondrá de un fantástico entorno para jugar con el barro mezclando, vertiendo, aplastando ¡y mucho más!

*Los juegos con tierra pueden ser tan ▶  
atractivos en un balcón como en un patio.*

*Los materiales de construcción natural ▶  
están listos para usar en este pequeño  
rincón del patio.*

*Se puede jugar con piezas ▶  
sueltas naturales en  
cualquier lugar.*



# Balcones, patios, porches y otros espacios pequeños

## 5. Juegos acústicos

En su forma más simple, los juegos acústicos se pueden crear con cualquier tipo de sonido e instrumento para exteriores. Las barandillas de los porches y las paredes funcionan bien para montar instrumentos o sonidos (como campanillas). Los instrumentos musicales portátiles para exteriores (tambores, cacerolas, silbatos) se pueden guardar en un recipiente o debajo de un banco, listos para usar cuando llegue la inspiración.

## 6. Jardines sensoriales

Los jardines sensoriales son fáciles de crear incluso en lugares limitados. Las hierbas se adaptan bien al cultivo en macetas con una exposición a la luz solar menor que la ideal. Pruebe a plantar hierbas junto con plantas con textura, como hierbas finas, musgos u orejas de cordero. Coloque las macetas cerca de un lugar de reunión y a la altura de los niños para permitir la exploración sensorial y el disfrute.

## 7. Aldeas encantadas

Por naturaleza, las aldeas encantadas se adaptan bien a los espacios más pequeños. Las hadas, los gnomos (incluso los dragones) requieren más imaginación que espacio. Una jardinera con plantas de textura fina para casas encantadas puede quedar muy bien en un patio. Incluso un banco bajo o un tocón pueden convertirse en la superficie de un paisaje encantado con unos pocos materiales pequeños y mucha imaginación.



◀ Las aldeas encantadas pueden adaptarse a cualquier espacio exterior.



◀ A los niños les encanta ayudar con proyectos de jardinería, construir y decorar pajareras como hábitats.

## 8. Jardines silvestres

Los jardines silvestres, aunque son más limitados en un balcón o patio pequeño, siguen siendo posibles. Un simple comedero para aves o una pajarera (o una casa para mariposas o murciélagos) pueden aumentar los avistamientos de vida silvestre, viva donde viva. En un patio pequeño cabe un bañera para aves. Con unos cuantos arbustos o árboles frutales en macetas, el espacio natural mejorado atraerá la vida silvestre y aumentará el interés compartido de niños y adultos.

## 9. Plantas comestibles

Las plantas comestibles necesitan sol, agua y tierra. Los espacios pequeños pueden estar limitados en la provisión de sol. Con el uso de macetas o jardineras, se puede controlar la calidad del suelo y maximizar el espacio. Vigile su espacio a lo largo del día para encontrar la zona que recibe más sol y coloque plantas comestibles. Las hierbas, los vegetales, las hortalizas e incluso algunos arbustos y árboles frutales enanos pueden prosperar en macetas y jardines pequeños.

## 10. Areneros

Similares a los juegos con tierra y barro, los areneros se adaptan fácilmente a los recipientes para jugar en espacios reducidos. Un recipiente ancho colocado sobre un banco puede servir como mesa de arena portátil. Un recipiente más grande colocado en el suelo podría ser lo suficientemente grande para que los pequeños se sienten dentro. Mezcle con un poco de agua y será como un día en la playa, todo en su propio patio.

## 11. Tipis de enredadera

Con un poco de creatividad, los tipis de enredadera pueden adaptarse a terrazas, balcones y patios pequeños. Incluso sin una porción de tierra, los tipis pueden instalarse en temporada en el porche o la terraza con enredaderas plantadas en macetas al aire libre. Las franjas de tela crean sombra y coloridos escondites en invierno o antes de que las enredaderas hayan madurado.

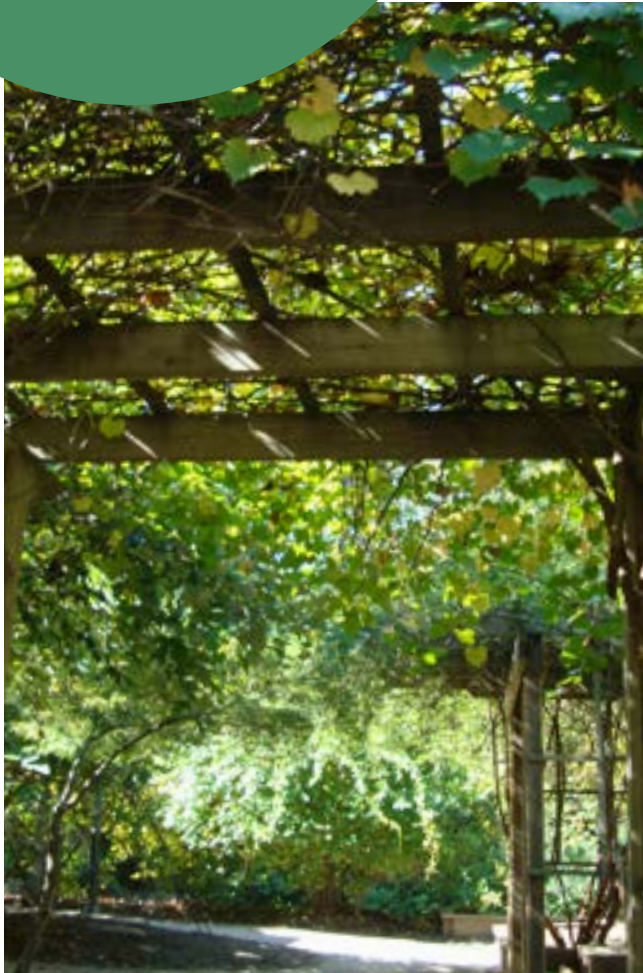
*Este tipi de enredadera ofrece un ▶  
agradable rincón con sombra en  
una terraza.*

*Los areneros para niños pequeños no tienen ▶  
por qué ser grandes. Los troncos y los juguetes  
añaden valor lúdico ofreciendo oportunidades  
para manipular la arena.*

*Muchas plantas comestibles ▶  
crecen en macetas, como estos  
pimientos picantes.*



# Sombra



▲ Las parras que crecen por encima de una glorieta crean una hermosa sombra moteada.



▲ La zona de sombra alrededor de un pequeño árbol puede crear un mundo mágico para un niño y protegerlo del exceso de sol.

La **sombra** es un componente exterior esencial para la comodidad y la salud de los niños pequeños y otros usuarios. La sombra puede prolongar y mejorar el tiempo que se pasa al aire libre, aumentando el contacto de los niños con el mundo natural de forma segura y cómoda. Gestione su paisaje de forma eficaz teniendo en cuenta la cantidad de sombra necesaria para cada entorno.

---

**“Quien planta un árbol ama a los demás además de a sí mismo”.**

— THOMAS FULLER

## MANERAS DE GENERAR SOMBRA

- Árboles
- Pérgolas
- Glorietas
- Sombrillas
- Carpas
- Enredaderas autóctonas como la madre selva trompeta o coral, la enredadera de Virginia o la clemátide autóctona

# Juegos con cualquier clima



## Invierno

Abrígue con ropa adecuada según el clima. Si no hay nieve donde usted vive, los niños pueden experimentar congelando agua en varios recipientes durante la noche. ¡El invierno también es una época para observar aves en su comedero!



## Otoño

¡Casi nada es mejor que el simple placer de saltar en un montón de hojas secas! Pregúnteles a los niños qué hojas pertenecen a cada árbol.



## Lluvia, nieve, calor veraniego...

todas las condiciones meteorológicas afectan a la hora de llevar a sus hijos al aire libre. En lugar de quedarse en casa, busque formas de sacar a su familia al aire libre en todas las estaciones y con cualquier clima. Los siguientes son algunos consejos e ideas para jugar en la naturaleza con cualquier clima.



## Primavera

Los chaparrones de abril son la ocasión perfecta para ponerse impermeables y botas de agua, tomar un paraguas y salir a saltar charcos.



## Verano:

Vencer el calor es tan sencillo como conectar la manguera del jardín y dejar que los niños se mojen unos a otros. O bien, diríjase a una zona sombreada del jardín para una pequeña "excursión" en pleno verano. Desafíe a los niños a identificar los insectos, aves y plantas que vean por el camino.



**"No hay mal tiempo, solo ropa inadecuada".**

— SIR RANULPH FIENNES

# Espacios para que niños y adultos disfruten juntos

Un comestible de rápido crecimiento, la espinaca malabar (*Basella rubra*), se utiliza para cubrir este túnel hecho de tubos de aluminio doblados y malla de jardín.



## Túneles verdes

Los túneles verdes pueden crearse a partir de tramos de tubos de aluminio doblados, proporcionando una estructura para que crezcan enredaderas, lo que convierte al túnel en un lugar mágico para que los niños exploren. Las enredaderas de hoja caduca crean un escondite fresco y sombreado en verano. Las enredaderas comestibles, como los pepinos, las judías y las calabazas, pueden colocarse de manera que cubran los túneles.



Un columpio suspendido de una pérgola.



## Hamacas

Las hamacas son una forma estupenda de proporcionar a los niños la agradable estimulación vestibular que proporciona el balanceo, pero sin los requisitos de espacio de un columpio tradicional.



Un rincón secreto rodeado de plantas tiene el tamaño justo para un juego imaginativo y tranquilo en la naturaleza.

Los grupos de hamacas colgadas entre árboles frutales y un poste de madera brindan un lugar intergeneracional para la relajación y el disfrute tranquilo.

El tiempo al aire libre es una parte importante para mantenerse activo y sano, pero la naturaleza también ofrece lugares tranquilos donde refugiarse y oportunidades para la reflexión y la relajación: actividades esenciales en la acelerada sociedad actual. Los escondites secretos y los espacios "verdes"

donde los niños se sienten contenidos y rodeados de naturaleza proporcionan una sensación de confianza. Los niños más grandes y los adultos pasarán más tiempo al aire libre si hay espacios cómodos para reunirse y socializar. Las siguientes son algunas ideas para que toda la familia salga al aire libre:

Los bloques de madera y los troncos crean un lugar sencillo intergeneracional.



### Lugares de reunión

Los lugares de reunión apoyan las interacciones sociales y la cooperación entre generaciones. Como extensiones de las zonas interiores, las hamacas, los tocones, las grandes rocas, las mesas y las sillas proporcionan entornos para contar cuentos, dibujar, pintar, compartir conversaciones sobre el día o un lugar para disfrutar de "no hacer nada".



Los muebles de exterior invitan tanto a niños como a adultos a un lugar cómodo donde todos pueden pasar más tiempo juntos.



### Pequeños grupos de árboles y arbustos

Los grupos de arbustos crean lugares especiales para los niños. Elija plantas con hojas interesantes, frutos secos o bayas que les ofrezcan aún más oportunidades para diferentes juegos. Los niños pueden ayudar a crear su propio lugar especial "tejiendo" enredaderas o dando forma a las plantas para dar lugar a espacios personalizados individuales o en grupo.



Estos arbustos maduros han sido podados para proporcionar un espacio de reunión para los niños. Algunos pedazos de tela liviana colocados entre las ramas crean una atmósfera mágica.

# Comentarios de cierre

Todas las familias tienen la oportunidad de incorporar la naturaleza a su vida diaria, de "sacar" a los niños al aire libre donde puedan ejercitar el cuerpo y la mente y adquirir hábitos saludables que duren toda la vida. Al mismo tiempo, el juego creativo en la naturaleza ayuda a los niños a explorar el fascinante sistema de vida del planeta Tierra. Las investigaciones nos dicen que esto es útil para desarrollar el carácter, aumentar la autoestima y aprender habilidades para colaborar con otras personas. El análisis de Edith Cobb de las biografías de científicos famosos y artistas creativos encontró puntos en común entre los genios: la libertad infantil sin obstáculos en la naturaleza.

Independientemente de la ubicación de su hogar (urbano, suburbano, rural) o de su tamaño (apartamento, condominio, casa unifamiliar), siempre habrá oportunidades para que sus hijos interactúen con el mundo natural. Solo hay que tener un poco de imaginación para crear.

Así que... abra la puerta, permita que sus hijos respiren aire fresco, escuchen el canto de las aves, interactúen con la naturaleza y creen recuerdos felices de la infancia que puedan llevar consigo a la edad adulta.



# Recursos

## Libros sobre jardines para niños

- *A Child's Garden: 60 Ideas to Make Any Garden Come Alive for Children*, por Molly Dannenmaier. Archetype Press Books (2008).
- *At Home With Nature: Creating Nature Explore Playscapes for Families* (2012). Dimensions Educational Research Foundation/Arbor Day Foundation (2012).
- *Bringing Nature Home: How You Can Sustain Wildlife with Native Plants*, por Douglas W. Tallamy. Timber Press (2009).
- *Creating a Family Garden: Magical Outdoor Spaces for All Ages*, por Bunny Guinness. Abbeville Press (1996).
- *Nature's Playground: Activities, Crafts, and Games to Encourage Children to Get Outdoors*, por Fiona Danks y Jo Schofield. Chicago Review Press (2007).
- *Sunflower Houses: Inspiration from the Garden – A Book for Children and Their Grown-Ups*, por Sharon Lovejoy. Interweave Press (2001).

## Literatura para niños

- *Eating the Alphabet*, por Lois Ehlert. Sandpiper (1996).
- *Whose Garden is it?* por Mary Ann Hoberman. Gulliver Books (2004).

## Jardinería con los niños

- *Early Sprouts*, por Karrie Kalich, Dottie Bauer y Deirdre McPartlin. Redleaf Press (2009).
- *Sowing the Seeds of Wonder – Discovering the garden in early childhood education*, por Life Lab. National Gardening Association (2010).
- *The Budding Gardener*, por Mary B. Rein. Gryphon House (2011).

## Jardinería

- *Edible Landscaping*, por Rosalind Creasy. Sierra Club Books (2010).
- *Grow Fruit*, por Alan Buckingham. DK Publishing (2016).
- *Grow it Cook it*, editado por Jill Bloomfield. DK Publishing (2008).
- *Grow Vegetables*, por Alan Buckingham. DK Publishing (2016).
- *Perennial Vegetables*, por Eric Toensmeier. Chelsea Green Publishing (2007).
- *The Complete Compost Gardening Guide*, por Barbara Pleasant y Deborah Martin. Storey Publishing (2008).
- *The Vegetable Gardener's Container Bible*, por Edward Smith. Storey Publishing (2011).
- *Week-by-Week Vegetable Gardener's Handbook*, por Ron Kujawski y Jennifer Kujawski. Storey Publishing (2011).
- *Worms Eat My Garbage: How to Set Up and Maintain a Worm Composting System (2.ª ed.)*, por Mary Appelhof. Flower Press (2016).

## Recursos en línea

- National Wildlife Federation – [www.nwf.org](http://www.nwf.org)
  - Garden for Wildlife – [www.nwf.org/garden](http://www.nwf.org/garden)
  - Kids Garden for Wildlife – [www.nwf.org/kidsgardenforwildlife](http://www.nwf.org/kidsgardenforwildlife)
  - Certify your Wildlife Garden – [www.nwf.org/certify](http://www.nwf.org/certify)
- Natural Learning Initiative – [www.naturalearning.org](http://www.naturalearning.org)
  - Natural Learning Initiative/NC Cooperative Extension, Childcare Center Production Garden Series, que incluye la creación de un huerto infantil, el cultivo y la preparación de frutas y vegetales tanto en estaciones cálidas como frías, y técnicas de compostaje. [www.naturalearning.org/childcare\\_production\\_gardens](http://www.naturalearning.org/childcare_production_gardens)
  - Green Desk – [www.naturalearning.org/greendesk](http://www.naturalearning.org/greendesk)
  - Publicación Grass Maze Green Desk – [www.naturalearning.org/content/grass-mazes](http://www.naturalearning.org/content/grass-mazes)
  - Hoja informativa sobre tipis de enredadera – [www.naturalearning.org/content/creating-vine-teepee](http://www.naturalearning.org/content/creating-vine-teepee)
- Children & Nature Network – [www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org)
  - Resúmenes de investigaciones de Children & Nature Network – [www.childrenandnature.org/research](http://www.childrenandnature.org/research)

## Blogs

- Active Kids Club – [www.activekidsclub.com](http://www.activekidsclub.com)
- Go Explore Nature – [www.goexplorenature.com](http://www.goexplorenature.com)
- Let the Children Play – [www.progressiveearlychildhoodeducation.blogspot.com](http://www.progressiveearlychildhoodeducation.blogspot.com)
- Little Eco Footprints – [www.littleecofootprints.com](http://www.littleecofootprints.com)
- Love Sown – [www.lovesown.com](http://www.lovesown.com)
- Our Days are Just Filled – [www.ourdaysarejustfilled.com](http://www.ourdaysarejustfilled.com)
- Outside with Marghanita – [www.marghanita.com/blog](http://www.marghanita.com/blog)
- Play Outside! – [www.theplayfiles.blogspot.com.au](http://www.theplayfiles.blogspot.com.au)
- Playborhood – [www.playborhood.com/blog](http://www.playborhood.com/blog)
- The Grass Stain Guru – [www.grassstainguru.com](http://www.grassstainguru.com)
- The Dirt on Dirt – [www.nwf.org/News-and-Magazines/Media-Center/Reports/Archive/2012/04-12-12-The-Dirt-on-Dirt.aspx](http://www.nwf.org/News-and-Magazines/Media-Center/Reports/Archive/2012/04-12-12-The-Dirt-on-Dirt.aspx)



[WWW.NWF.ORG](http://WWW.NWF.ORG)

