



# EL IMPACTO DE LA NATURALEZA

¡La primavera trae oportunidades para salir y explorar! Se puede ver a muchas personas andando en bicicleta, dando paseos y visitando el parque para perros. Pasar tiempo al aire libre no sólo es divertido, también aporta muchos beneficios para la salud física y mental.

## ¿Cuáles son los beneficios?

Las investigaciones han demostrado que conectarse con la naturaleza aumenta el bienestar psicológico, social y físico de un niño. Los estudios han descubierto que pasar tiempo con la naturaleza puede reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y la ira.

¡Se han encontrado resultados similares para niños con autismo! Las investigaciones muestran que la exposición a la naturaleza también proporciona beneficios motores, sensoriales, emocionales y sociales a niños con autismo. Pasar tiempo al aire libre puede aumentar la actividad física, ¡lo cual es excelente para la salud general del niño!

## Planificando experiencias exitosas afuera

A veces existen barreras para sacar a su hijo al aire libre. Es posible que les cueste volver a entrar cuando llegue el momento de regresar a casa o que se alejen de su lado. Aquí hay algunos consejos para que el tiempo al aire libre sea más exitoso.

- ✖ **Empieza pequeño.** Acorte los viajes al exterior y considere quedarse más cerca de casa. ¡Comience en un lugar donde tanto usted como su hijo se sientan cómodos! Si a su hijo le gusta la lluvia, considere ponerse botas de lluvia para saltar en los charcos fuera de su casa.
- ✖ **Permítale experimentar la naturaleza a su manera.** ¡Esto puede ayudar a su hijo a motivarse a experimentar la naturaleza nuevamente en el futuro!
- ✖ **Encuentre senderos para caminar o hacer caminatas y haga una búsqueda del tesoro.** Esto anima a su hijo a ver, sentir e interactuar con la naturaleza. También puede ayudar a desarrollar el vocabulario de su hijo.

### Al planificar sus experiencias, considere:

- ✖ **Ser realista.** Es posible que al principio no puedas hacer una salida de todo el día, eso está bien. Cambie sus expectativas a medida que aumente el tiempo exitoso de su hijo al aire libre.
- ✖ **Preparándose para tiempos difíciles.** Si su hijo se fuga, haga un plan de acción para saber qué hacer si se fuga. Si la capacidad de atención de su hijo es limitada, ¡prepare actividades adicionales al aire libre para mantener el tiempo en la naturaleza!
- ✖ **Hablando con su BCBA.** Su BCBA puede ayudarle a idear actividades al aire libre para su hijo que sean divertidas, seguras y sin estrés para el cuidador.

