

EL DESCUBRIMIENTO DE LA NATURALEZA



Recibir regularmente a la Naturaleza ofrece a nuestros hijos grandes beneficios.

Reciben la energía que necesitan para fortalecer sus fuerzas física, emocional, mental y espiritual.

Les regenera, les nutre, **les conecta a la Vida**.

Se recomienda encontrarse regularmente con la Madre Tierra.

Los niños tienen una profunda reverencia y respeto por la Vida.

Tienen un reconocimiento innato de que todo en la Naturaleza tiene Vida.

Respetan a los animales, a las plantas y también a las piedras.

Al relacionarse con la Naturaleza, aprenderán a vivir en la Tierra.

ACTIVIDADES LÚDICAS PARA INSTAURAR UNA RELACIÓN DE ARMONÍA Y RESPETO A LA NATURALEZA Y EL MEDIO AMBIENTE

Llevemos a nuestros hijos a la Naturaleza, al campo, a la montaña, al mar y al desierto.

Acampar en la Naturaleza.

Lugares en los que descubrir los secretos de los árboles, plantas y flores, divertirse observando insectos y pequeños animales como los pájaros...

Sentir a la Tierra y observar al Cielo.

Estar en compañía de los árboles, especialmente los árboles grandes y viejos como el roble.

Estar con delfines y ballenas físicamente o través de sonidos e imágenes.

Estar con los **elementales de la Naturaleza**:

Con los elementos agua, fuego, aire y tierra.

Relacionarse con el **Sol y las estrellas**, puede ser muy enriquecedor conocer y estudiar astronomía.

En las ciudades también existen "oasis" que cautivan a mayores y pequeños, donde los niños pueden conocer la Naturaleza, en los jardines, en los patios, en un balcón...

Enseñemos a nuestros niños las estaciones

¡Que él mismo observe los sutiles ritmos de la Vida!

Llévale al campo en todas las estaciones.

En los "oasis" de las ciudades, también se puede disfrutar de cómo pasan las estaciones del año.

Vamos a disfrutar de juegos para aprender desde pequeños a cuidar las flores, las plantas, los árboles y a los animales.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA NATURALEZA



A los 6 meses los bebés ya están preparados para vivir sus primeras experiencias en contacto con la Naturaleza.

Los juegos más recomendados son los relacionados con la experiencia sensorial: tacto, vista y olfato.

A los 4 años ya pueden aprender a cultivar y cuidar plantas y flores y aprender a reconocer la fauna del campo y... de nuestros jardines.

La cesta de los tesoros

6 meses.

Llena una cesta con objetos que encuentres en el campo o en un jardín: trozos de madera de ramas o cortezas de árboles, hojas, flores, semillas, una piedra...

Si estáis en el mar: conchas, algas, restos de coral...

Deja que tu bebé toque y huela todo, vigilándole si se lo lleva a la boca, para que no trague nada.

Recuerda que al principio los bebés descubren el mundo con su boca, centro del placer y de la exploración.

Al bebé la Vida le penetra por la boca.

Los momentos dedicados a la exploración con la boca son muy importantes, son momentos de satisfacción orgánica y aparece también un gran placer.

El bebé con su boca experimenta placer, así es normal que prueben a chupar todo.

Este juego estimula su curiosidad natural hacia todo lo que rodea.

En plena libertad

1 año.

Tras inspeccionar el jardín con atención para eliminar los posibles objetos peligrosos, déjale descalzo, sin zapatos, déjale caminar descalzo sobre la hierba.

Juntos divertiros observando la hierba y sus habitantes, hormigas, mariquitas..., jugar a seguir a los pajaritos...

Artista en la hierba

2 años.

A los niños de esta edad les encanta dibujar.

Ofrécele papel, lápices, rotuladores y juega con él a representar lo que más le guste o le sorprenda de forma especial de lo que estáis viendo de la Naturaleza.

Así aprenderá a observar la Naturaleza con más atención.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA NATURALEZA



El mural

3 años.

Recoger una hoja entera y que este perfecta y un trozo de corteza de árbol.

Colocar sobre ellos un folio.

Colorear el papel con ceras en sentido horizontal en vez de utilizar la punta.

Enseguida, como por arte de magia, en niño verá aparecer la forma de la hoja incluso con sus nervios o de la corteza del tronco sobre el papel.

Piedras pintadas

3 años.

Acompaña a tu hijo a buscar piedras planas y grandes.

Seleccionar las más bonitas, las que más le gusten a el.

Dibujar sobre cada una de ellas lo que más os guste.

Con témpera o con rotulador indeleble y atóxico.

Buscar piedras con formas especiales: redondas, con forma de corazón, de media luna...

Se puede luego jugar con ellas o utilizar para alegrar y decorar su habitación.

Adoptar un árbol o una planta

Es importante animarle a cuidar plantas y animales domésticos.

El niño puede elegir un árbol o una planta a la que tiene que cuidar cada día, observará como esta, si necesita agua, si le han salido más hojas, si esta habitada por nuevos "inquilinos"...

Hacer nidos para los pájaros

Hoy es fácil encontrar sencillas casa de pájaros para hacer de madrea y pintar, disfrutar de hacerlo juntos.

Diario del explorador

Los niños observan y recuerdan lo que más les ha gustado o sorprendido de un jardín o de una excursión por el campo: el terreno, los árboles, su forma, sus hojas, su disposición, las flores, los pájaros, insectos, los animales pequeños a través de las señales de su paso como huellas, nidos y madrigueras...

El niño irá creando un diario en el que anotará todo lo que le fascine.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA NATURALEZA



Se recomienda que la libreta tenga las tapas de plástico para que no se estropee con la lluvia.

Se pueden dibujar las plantas y flores, pegar fotografías realizadas en jardines o en el campo...

IDEAS PARA FORTALECER EL VÍNCULO DE TU HIJO CON LA NATURALEZA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Los alimentos del reino vegetal nos conectan con la Naturaleza, es maravilloso disfrutar de su gran variedad de formas, colores, aromas, texturas...

Ve a comprar verduras y frutas con tus hijos.

Lo ideal sería que las viesen en su origen, hoy hay numerosas actividades en granjas-escuelas donde los niños pueden disfrutar de plantar, cultivar y recolectar.

Visitar frecuentemente una granja-escuela es uno de los mejores regalos.

Lo importante es que conozcan todas las verduras, saber cómo son y cómo crecen.

Invéntate cuentos como ir al mercado a conocer a nuevos amigos: al señor Puerro, la señorita Zanahoria o a la Familia del Guisante

Le contaremos una sencilla historia sobre ellos de camino a casa... y luego a cocinarlas y degustarlas.

Recuerda:

Es muy importante dejarles escoger los ingredientes vegetales de la comida, así tendrán más interés en comerla.

La cocina es el corazón del hogar

La cocina tendría que ser uno de los principales centros de la casa, no un lugar desconocido para nuestros hijos.

La infancia es el mejor momento para fomentar el hábito de cocinar.

Y lo más importante:

Aprender a cocinar saludablemente, hábito que les acompañará toda su Vida.

Dejémosles que nos ayuden a hacer tareas sencillas, amenas y divertidas, especialmente con los alimentos del Reino vegetal, así se harán grandes amigos de las verduras.

Pueden lavar las hojas de lechuga, las verduras, los germinados, desgranar guisantes, rallar zanahorias, decorar platos, cortar con las manos el perejil, las hierbas aromáticas frescas, las algas remojadas, hacer brochetas de verduras, pueden hacer verdaderas obras artísticas haciendo paisajes, caras, casitas con los vegetales.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA NATURALEZA



Un Sol de palitos de verduras

A los niños y niñas les encanta comer con las manos.

Para hacer el Sol:

Preparar verduras y hortalizas: zanahoria, pepino, calabacín, calabaza, pimiento, apio en trozos alargados y preparar diferentes salsas coloristas saludables.

Colocar los vegetales alrededor de la salsa, alternando los colores como si fuesen los rayos del Sol.

Cultivar germinados: el huerto en casa

Los germinados de semillas son alimentos de gran riqueza nutritiva.

Son muy fáciles de hacer, son deliciosos y muy saludables.

Los germinados multiplican el valor nutricional de la semilla al estar en germinación, aumentan muchísimo sus vitaminas y minerales, por ello son muy recomendables durante la infancia.

A los niños les encanta tener “el huerto en casa” disfrutan viendo como las semillas de Vida germinan, les salen las raíces, las hojas, como crecen cada día y luego disfrutan comiéndoselas.

Coger frutos y hacer un pastel

Es maravilloso ir al campo a coger moras y luego hacer un pastel o hacer una mermelada.

Juegos sensoriales

Vista

Es inmenso el espectro de colores de las frutas y verduras.

Descubramos cuales son las preferidas de nuestros hijos jugando con los colores.

Vamos a explorar un color y podemos ir al mercado a buscar a:

Los amigos “**verdes**”: lechuga, brécol, calabacín, pepino...

Las amigas “**amarillas-naranjas**”: zanahoria, calabaza, maíz, melocotón, melón, mandarina...

Las amigas “**blancas**”: coliflor, col blanca, endivia, chirimoya, cereales...

Los amigos “**azul-morados**”: rabanito, lombarda, remolacha, achicoria, judía pinta, alga dulce...

Los amigos “**rojos**”: tomate, pimiento, manzana, fresa, cereza...

Los amigos “**negros**”: oliva, arroz salvaje, alga espagueti de mar...

Podemos escoger una de cada color y hacer un **ArcoIris** con el Reino de las verduras.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA NATURALEZA



Olfato

Descubre cuáles son los olores que más les gustan a tu hijo.

Son muy diferentes los aromas de la fresa, el plátano o la manzana.

Podemos hacer un juego de descubrir qué fruta y qué verdura es a través del olfato y con los ojos vendados.

Si lo hacemos con varios niños, es muy divertido.

Tacto

Los vegetales se pueden sentir: la piel rugosa de la lechuga, la sedosa del melocotón, la lisa y firme de un pimiento rojo, la húmeda y blanca de un champiñón

Aquí también se puede jugar al juego de las adivinanzas.

Gusto

Podemos explorar los sabores y texturas de los vegetales.

Recortables de vegetales

En papel se puede dibujar cada verdura, pintarla y recortarla y tener una caja de recortables hecho.

Así nuestro hijo puede coger una cacerola y cocinar los vegetales que le apetezcan o hacerse una ensalada de crudos.

Recuerda:

*Jugar crea **salud**,
nos hace vibrar a un nivel de pura vitalidad,
nos abre el **Corazón**:*

¡ Aprovechemos la oportunidad de jugar con nuestros hijos!