

LA LITERATURA, LOS LIBROS Y LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Dra. Lidia Negrete Esqueda¹

¹Pediatra Capítulo León

Bol Col Ped Gto 2024;2(1):13-15

Es innegable la crisis ambiental mundial como consecuencia del cambio climático. La sequía y la deforestación amenazan a diferentes especies y al hombre; los cambios extremos de temperatura y los eventos catastróficos derivados de los fenómenos naturales de diversa índole, han azotado a nuestro país y al resto del mundo. Esta realidad nos coloca ante una emergencia y no debemos ante esa crisis, omitir nuestra responsabilidad con negligencia y falta de interés para conservar un ambiente sano.

El daño al medio ambiente, además de impactar el entorno en que vivimos, repercute en la salud individual y colectiva a nivel físico y mental en todas las edades, especialmente en la infancia (1,2).

El acceso cada vez mayor a la tecnología y las restricciones de convivencia por la pandemia de COVID 19, así como el entorno de violencia que inhibe actividades fuera del hogar, han ocasionado un aumento del tiempo de exposición a medios electrónicos, en detrimento del contacto con entornos naturales que afecta especialmente la salud física y mental de los niños y adultos, lo que hace indispensable recuperar esa conectividad con la naturaleza (3).

Es imperativo implementar políticas públicas y priorizar la formación de las nuevas generaciones en el amor a la naturaleza, a través de programas educativos y experiencias a nivel familiar e individual, con acciones que motiven a un mejor contacto con el entorno natural; esto derivará en mayor atención al cuidado del medio ambiente como se ha demostrado por algunos estudios (1,3-5). En 2005, Louv (6) acuñó el término: **Desorden por Déficit de Naturaleza**, situación derivada de la falta de contacto con la naturaleza y a la que se atribuyen algunos síntomas tanto en adultos como en niños: falta de atención, ansiedad, depresión, trastornos de conducta, estrés, bajo rendimiento escolar, déficit de vitamina D, obesidad.

¿Cómo lograr una buena conexión con la naturaleza?

Además de facilitar un mayor acercamiento a la naturaleza (visitas a parques, jardines o sitios naturales, limitar horas pantalla, crear áreas verdes o huertos en casa), tenemos un gran aliado en la **literatura**, a través de:

- ✓ **Contar o leer historias sobre ambientes naturales.**

- ✓ **Libros ilustrados con imágenes coloridas**, (libros, álbum)
- ✓ **Cuentos, fábulas, canciones acerca de la naturaleza.**
- ✓ **Libros de poesía ilustrados.**
- ✓ **Videos, películas.**
- ✓ **Arte visual: fotografías, pinturas, dibujos de plantas, animales.**

Actividades de acuerdo a la edad que pueden iniciarse desde los primeros meses de vida, lo que incrementa la capacidad de observación de la naturaleza, la curiosidad y la sensibilidad estética (6).

Al complementar la educación mediante la literatura relacionada con la naturaleza (ECOCRÍTICA), se crea mayor conciencia sobre el cuidado del medio ambiente (4,7), mejora la calidad de vida y contribuye a frenar la catástrofe ambiental. Es importante fomentar la lectura de todo lo que pueda despertar la sensibilidad hacia la naturaleza y el asombro por las maravillas que nos rodean.

Cuento:

El Pajarillo de piedra. Autor: Pedro Pablo Sacristán (8)

Hubo una vez un pájaro de piedra. Era una criatura bella y mágica que vivía a la entrada de un precioso bosque entre dos montañas. Aunque era tan pesado que se veía obligado a

caminar sobre el suelo, el pajarillo disfrutaba de sus árboles día tras día, soñando con poder llegar a volar y saborear aquel tranquilo y bello paisaje desde las alturas. Pero todo aquello desapareció con el gran incendio. Los árboles quedaron reducidos a troncos y cenizas, y cuantos animales y plantas vivían allí desaparecieron. El pajarillo de piedra fue el único capaz de resistir el fuego, pero cuando todo hubo acabado y vio aquel desolador paisaje, la pena y la tristeza se adueñaron de su espíritu de tal modo que no pudo dejar de llorar. Lloró y lloró durante horas y días, y con tanto sentimiento, que las lágrimas fueron consumiendo su piedra, y todo él desapareció para quedar convertido en un charquito de agua.

Pero con la salida del sol, el agua de aquellas lágrimas se evaporó y subió al cielo, transformando al triste pajarillo de piedra en una pequeña y feliz nubecita capaz de sobrevolar los árboles.

Desde entonces la nube pasea por el cielo disfrutando de todos los bosques de la tierra, y recordando lo que aquel incendio provocó en su querido hogar, acude siempre atenta con su lluvia allá donde algún árbol esté ardiendo.



REFERENCIAS

1.-Fyfe-Johnson AF, Hazlehurst MF, Perrins SP, et al. Nature and children's health: A systematic review. *Pediatrics* 2021;148 (4)e202004155

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34588297>

2.-Tillman S, Tobin D, Avison W, et al. Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *J Epidemiol Community Health* 2018; 72: 958-966

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29950520>

3.-Chawla L, Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature* 2020; 2: 619-642.

<https://doi.org/10.1002/pan3.10128>

4.-Barrable A. The case for nature connectedness as a distinct goal of early childhood education.

International Journal of Early Childhood Environmental Education,6(2), p.59-70

https://naturalstart.org/sites/default/files/journal/ijecee_62_2019_issue.pdf

5.- Michelle Barrette , Wanda Boyer , Patti- Jean(PJ) Naylor & Nevin Harper (2022):Defining a nature-based literacy: A research synthesis review of health promoting literacies to promote nature engagement, *Journal of Adventure Education and Outdoor learning*.

<https://doi.org/10.1080/14729679.2022.2067201>

6.-Richard Louv 2019. What is nature deficit disorder? consultado 12 febr,2024 en:

<https://richardlouv.com/blog/what-is-nature-deficit-disorder>

7.-Baratz L, Hazeira HA, Children's Literature as an important tool for education of sustainability and the environment. *Internacional Electronic Journal of Environmental Education*2012;2(1). Disponible en: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijeegr/issue/7906/104059>

8.-Pedro Pablo Sacristán. El pajarillo de piedra. en:

CuentosParaDormir.com by Cuentopía.12, febr.,2024

<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuentos-de-dormir>