

CLARA PONS-MESMAN

¡SAL A JUGAR!

Guía de actividades y juegos al aire libre

Fotografías de Noelia Duran

LAROUSSE

© texto: CLARA PONS-MESMAN

© fotos: NOELIA DURAN, salvo las de las págs. 22, 46, 53 inf. izq., 59 a 61, 71, 78, 90 a 93, 97, 107 sup., 111 sup., 141 a 143, 150 a 152 (C. PONS-MESMAN) y 159 sup. (Joan PONS).

dirección editorial
JORDI INDURÁIN PONS

edición
CARLOS DOTRES PELAZ

diseño de cubierta e interiores, pictos, maqueta y preimpresión
VÍCTOR GOMOLLÓN

corrección
ARIEL VÁNDOR

© Larousse Editorial, S. L., 2024
C/ Bac de Roda, 64, 1.^a planta, Local B, 08019 Barcelona
www.larousse.es - clientes@grupoanaya.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

El contenido de este libro incluye algunos juegos al aire libre y actividades que pueden entrañar riesgos y peligros. Al realizar estas actividades toda persona actuará bajo su propia responsabilidad y especialmente los niños y menores de edad tendrán que estar siempre supervisados por sus padres o tutores legales, quienes deberán asegurarse de que se realiza la actividad de manera segura y adecuada. Ni la editorial ni la autora asumen responsabilidad legal por los daños, lesiones u otras consecuencias derivadas de la realización y seguimiento de las actividades, instrucciones y consejos de esta obra.

Primera edición digital: 2024
Edición electrónica sobre la 1.^a edición impresa
ISBN: 978-84-10124-20-2
1E1I

PARTE 1. LA IMPORTANCIA DE JUGAR AL AIRE LIBRE	7
DESCUBRIENDO LA NECESIDAD DE ESTA GUÍA	9
EL JUEGO LIBRE EN EL CENTRO DE LA AVENTURA	12
BENEFICIOS DE JUGAR FUERA	14
Mejora la salud física y mental	14
Mejora el sistema inmunitario	15
Favorece la socialización	15
Estimula la imaginación y la creatividad	16
Favorece la aventura y la independencia	16
EXPLORANDO ESPACIOS DE JUEGO. DÓNDE JUGAR AL AIRE LIBRE	17
Naturaleza	18
Beneficios de frecuentar un mismo lugar	18
Beneficios de frecuentar lugares distintos	20
Entornos urbanos	21
Parques infantiles naturales y jardines	21
<i>Suelo natural</i>	23
<i>Estructuras de juego de madera</i>	23
<i>Vegetación y naturaleza</i>	24
Calles o plazas	24
IDONEIDAD DE LOS MATERIALES NATURALES COMO ELEMENTOS DE JUEGO	28
Beneficios de jugar con materiales naturales	28
Mayor creatividad e imaginación	28
Mayor conexión con la naturaleza	29
Riqueza sensorial	29
Cómo jugar con materiales naturales cuidando el entorno	29
EQUIPADOS PARA LA DIVERSIÓN. KIT DE JUEGO AL AIRE LIBRE	31
CÓMO ACOMPAÑAR EL JUEGO AL AIRE LIBRE. GESTIÓN DEL RIESGO	34
Cuidar o revisar previamente el espacio	35
No interferir ni ayudarles a trepar a lugares a los que no llegan por sí mismos	35
Considerar a los niños personas autónomas y capaces	37

PARTE 2. 50 ACTIVIDADES Y JUEGOS	39
CAPÍTULO 1. ACTIVIDADES ARTÍSTICAS MÁS ALLÁ DE LAS CUATRO PAREDES	40
1. Un lienzo transparente entre los árboles	42
2. Pintar suspendido de un árbol	44
3. Piedras pintadas a todo color	46
4. Estampación vegetal con martillo	48
5. <i>Land art</i> : dibujar con la naturaleza	50
6. Confeti natural decorativo	52
7. Estampar hojas con pintura	54
8. Hacer pintura con piedras y tierra	56
9. Hacer tinta mágica de moras	59
CAPÍTULO 2. JUGAR Y CREAR CON ELEMENTOS DE LA NATURALEZA	62
1. Coronas de flores	64
2. Coronas de hojas	66
3. Jugar a cocinitas en el bosque	68
4. Construir casitas de hadas	70
5. Varitas mágicas con forma de estrella	72
6. Barquitos y balsas de palos	75
7. Cuchillo ancestral de piedra	78
8. Hacer un tirachinas	80
9. Muñecos de palos y lana	82
10. Pelar palos: primeros proyectos	85
CAPÍTULO 3. LA MAGIA DE MOVERSE AL AIRE LIBRE	88
1. Puente de mono	90
2. Telaraña vertical	92
3. Columpio en los árboles	94
4. Hamaca vertical	96
5. Senderos de descubrimientos	98
6. Diana en el bosque	100
7. Circuitos de obstáculos	102
CAPÍTULO 4. CABAÑAS COMO JUEGO Y REFUGIO	104
1. Tipi indio	106
2. Cabaña canadiense entre árboles	108
3. Cabaña de ramas	110

4. Teatro en el bosque	112
5. Teatro de sombras al aire libre	114
6. La cabaña-ducha	116
7. Jugar con poleas	118
CAPÍTULO 5. JUEGOS E IDEAS PARA CONQUISTAR LA CALLE	120
1. Pintar y crear con tizas	122
2. Hacer mosaicos con tizas	124
3. Juegos tradicionales con tizas	126
4. Hacer pompas gigantes	128
5. Hacer burbujas con las manos	130
6. Jugar con cuerdas y gomas de saltar	132
7. Pintura de calle con maicena	134
8. Decorar charcos	136
CAPÍTULO 6. LA AVENTURA DE DESCUBRIR LA NATURALEZA	138
1. Observación de insectos y bichos	140
2. Documentación y marcaje de caracoles	142
3. Tarros de paisajes naturales	144
4. Expedición de hallazgos fotográficos	146
5. Prensa de flores portátil	148
6. Hacer un herbario	150
7. Hacer perfumes, pociones y agua de colores	153
8. Libro de texturas de árboles y plantas	156
9. Diario de sonidos	158

A decorative arrangement of green leaves and stems is positioned in the upper right corner of the page. The leaves are elongated and pointed, with some showing prominent veins. They are attached to thin, light-colored stems. The entire composition is set against a light beige, textured background that resembles recycled paper or parchment, with small, dark brown specks scattered throughout. The text is centered within a white rectangular box with a thin red border, which is placed over the lower part of the leafy branch.

PARTE 1

LA IMPORTANCIA DE JUGAR AL AIRE LIBRE

DESCUBRIENDO LA NECESIDAD DE ESTA GUÍA

Cuando era pequeña vivía en una urbanización muy tranquila. Nuestra casa no era demasiado grande, pero tenía una gran extensión de terreno que lindaba con un barranco. Teníamos el bosque muy cerca y las calles eran poco transitadas. Mis hermanos y yo podíamos entrar y salir de casa libremente. Jugábamos fuera desde muy pequeños, salíamos a buscar a los vecinos para jugar al escondite, al pillapilla, ir en bici o a hacer juegos de palmas. A punto de cumplir 8 años nos mudamos a un pueblo más grande, con mayor densidad de población, más tráfico... Pero aun así, salvo en las travesías principales, podíamos disfrutar del juego en la calle. Corríamos aventuras en todos los solares libres que encontrábamos o investigábamos la montaña que quedaba justo detrás de casa.

Por aquel entonces, los niños éramos autónomos para salir a jugar, y recuerdo una sensación vibrante cada vez que hacíamos nuevos descubrimientos ahí fuera. Sin embargo, cuando fui madre me di cuenta de que esa realidad había cambiado. Pese a que vivíamos en el mismo pueblo donde crecí, el lugar ya no era el mismo, y tampoco se veían tantos niños jugando al aire libre, salvo en los parques infantiles.

Las razones son múltiples. La urbanización y la densidad de nuestros entornos ha aumentado y, en paralelo, los espacios de juego en el exterior han menguado. Los pequeños también tienen las agendas más llenas, con largas jornadas en la escuela seguidas de extraescolares y un montón de actividades programadas que, si bien pueden ser divertidas, en la mayoría de los casos no son al aire libre ni tampoco permiten al niño explorar, descubrir o desarrollar el juego libre.

Este menor tiempo que pasan las criaturas en espacios exteriores implica menos interacción con grupos de niños de distintas edades, lo que a su vez comporta la pérdida en la transmisión del conocimiento relativo a numerosos juegos y manualidades que antes realizábamos en la calle o en la naturaleza. Sin ir más lejos, las canciones que cantábamos mientras saltábamos a la comba no las estudiábamos en ningún sitio, sencillamente se transmitían de generación en generación. Incluso a veces la letra de la canción evolucionaba con el tiempo,

hasta tener un significado un tanto peculiar o incomprensible, ¿verdad? Pero hoy, la mayoría de esas canciones son totalmente desconocidas para muchos niños. Y lo mismo sucede con otros conocimientos, como saber jugar a canicas o fabricarse un tirachinas.

Para nada quiero ser nostálgica. No se trata de un lamento por saberes y conocimientos de juegos que se han perdido, sino de ver que no han sido reemplazados por nuevas alternativas, ya que, en términos generales, dedicamos significativamente menos tiempo a actividades al aire libre. Ahí radica el problema.

Esto, que puede parecer baladí o un simple reflejo de los cambios producidos en la sociedad, esconde una triste realidad: los niños sufren una merma en su salud física y mental; o, expresado en positivo, cuando los niños pasan tiempo al aire libre reciben un impacto beneficioso con respecto al aprendizaje, el desarrollo y la salud física y emocional. Y ese efecto aún es mayor si ese tiempo se disfruta en la naturaleza.

Actualmente, la desconexión con la naturaleza de muchos niños es tal que cuando están en ella no saben qué hacer. Son frecuentes las quejas, el «me aburro», «¿cuándo volvemos?», etc. Además, los padres tampoco lo tenemos fácil para acompañar el tiempo al aire libre de nuestros hijos. El juego en espacios exteriores se ha vuelto, en algunos casos, tan poco común que los adultos no sabemos desenvolvernos adecuadamente en esas situaciones fuera de los espacios interiores y, especialmente, en la naturaleza. Nos enfrentamos a más miedos, nos preocupamos cuando vemos a los niños trepar un árbol o pelar palos con una navaja. La falta de exposición a estas experiencias ha creado un distanciamiento entre los niños y la naturaleza, generando desafíos tanto para los pequeños como para sus cuidadores.

Richard Louv aborda este tema en su obra *Los últimos niños en el bosque* (Capitán Swing, 2020), donde introduce el término «trastorno por déficit de naturaleza». Aunque no es un diagnóstico médico reconocido, este fenómeno contempla algunos de los problemas de salud asociados a la falta de exposición a entornos naturales, tales como elevadas tasas de ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad u obesidad infantil.

Si bien soy una gran defensora del juego libre, en toda la plenitud de ese concepto, es cierto que muchos niños cuando salen no saben qué hacer o a qué jugar, especialmente en la naturaleza. Y es normal. Están acostumbrados a pasar su tiempo libre mirando la televisión, jugando a videojuegos o, en cualquier caso,

conectados a la tecnología. Las pantallas ofrecen multitud de estímulos (a nivel visual, sonoro...), mientras que la naturaleza es pausada, tranquila, con colores y sonidos, por lo general, apacibles.

Viniendo de ese nivel de estimulación tan alto, es lógico que la naturaleza, de entrada, pueda resultar poco emocionante a algunos niños. Sin embargo, solo hay que darle una oportunidad para descubrir todo lo que puede ofrecernos. Por ejemplo, mi hijo mayor, que va camino de la adolescencia, a menudo siente pereza cuando se le propone ir a la montaña. Pero siempre que va conecta con alguna cosa interesante, y al final es él quien no quiere regresar. Recuerdo un día en particular en que no estaba muy entusiasmado, que digamos, pero al llegar al bosque encontró unos palos que despertaron su interés. Decidió coger unos cuantos y al llegar a casa construyó en el jardín una especie de parrilla para asar frutas con un pequeño fuego. Fue mágico observar todo ese proceso y ver cómo se desplegaba su creatividad. Con esto solo quiero decir que, sabiendo lo beneficioso que es pasar tiempo al aire libre, y todavía más en la naturaleza, hemos de animar a nuestros hijos a salir y confiar en que acabarán conectando con el juego, la exploración o el bienestar que se siente pasando tiempo en entornos naturales.

Por las razones expuestas, este libro ofrece ideas y actividades para hacer al aire libre, en distintos entornos, ya sea en la playa, en la montaña, en la calle o en parques y jardines, no tanto para ocupar el tiempo que pasamos en espacios exteriores, sino para recuperar saberes perdidos y permitir que los niños descubran la cantidad de recursos y posibilidades que pueden realizarse al aire libre.

EL JUEGO LIBRE EN EL CENTRO DE LA AVENTURA

Las propuestas de este libro pretenden ser solo un punto de partida, un empujoncito que anime a los niños y a sus familias a salir a jugar ahí fuera, descubrir el entorno y pasar un buen rato. Son, de alguna forma, esas ideas de conocimiento intergeneracional que se daban antes entre los grupos de amigos y hermanos, y que ahora se están perdiendo.

Podemos leer este libro en familia y observar qué actividades nos inspiran o cuáles les apetece hacer a los niños, con la idea de salir preparados y con los materiales necesarios. Pero una vez ahí fuera, dejemos que fluya la propuesta. En muchas ocasiones es probable que propongamos una actividad y que esta tome caminos inesperados. Puede que los niños la modifiquen y adapten según sus necesidades o intereses de ese momento, o puede, incluso, que decidan embarcarse en algo totalmente distinto. No pasa nada. Lo más importante para el niño es el juego libre, entendido como aquel que surge espontáneamente en las criaturas a partir de sus necesidades e intereses propios y que les permite canalizar sus inquietudes, deseos y momentos vitales, descubrir el entorno, etc.

Por lo tanto, si la actividad termina en un punto muy diferente al esperado, si acaban haciendo algo completamente distinto, ¡perfecto!, porque ese es el objetivo: pasar tiempo fuera, disfrutando y dando rienda a suelta a lo que sea que necesite ser jugado en ese momento. Así que me reitero: tomad este libro y sus propuestas como el impulso para salir a jugar. A partir de ahí, cualquier cosa que suceda será maravillosa.

Ojalá estas ideas sirvan para explorar nuevos horizontes y puedan ponerse en práctica poco a poco, ensanchando así conocimientos y enriqueciendo las experiencias al aire libre, hasta el día en que ya no sea necesario el libro, ni una guía, ni proponer nada porque sencillamente los pequeños han interiorizado muchas ideas y recursos para hacer y pueden ponerlos en práctica en cualquier momento y lugar.



BENEFICIOS DE JUGAR FUERA

Jugar fuera, al aire libre, tiene numerosos beneficios para la salud. Aunque durante mucho tiempo estos beneficios se basaban en intuiciones o meras observaciones, en las últimas décadas se han llevado a cabo muchos estudios que confirman los innumerables aspectos positivos de pasar tiempo al aire libre y, especialmente, en la naturaleza.

Las ventajas que demuestran estos estudios refuerzan el objetivo del libro de animar a las familias a salir a jugar y disfrutar de actividades al aire libre, ofreciendo recursos útiles a quienes buscáis inspiración o, sencillamente, queréis hacer alguna actividad distinta de vez en cuando. A continuación, mencionaré los beneficios más relevantes de jugar en espacios exteriores; pero, sobre todo, os invito a que salgáis ahí fuera y los comprobéis por vosotros mismos.

Mejora la salud física y mental

Jugar al aire libre es importante para que los niños tengan una buena salud física, ya que en ese entorno los juegos son, por regla general, más activos, y también los desniveles e irregularidad de los terrenos naturales, o los árboles siempre disponibles para ser trepados, favorecen que los niños ejerciten sus cuerpos y músculos de formas muy diversas, mejorando su estado físico en general, el sentido del equilibrio, la fuerza, motricidad, etc.¹

La salud ósea de los niños también mejora con el juego al aire libre, cuando se da de forma activa, saltando de roca en roca, corriendo..., pues la actividad física fortalece los músculos y aumenta la densidad ósea. Además, al jugar al aire libre los niños están más tiempo expuestos al sol y pueden absorber mayor cantidad de vitamina D, que no solo ayuda a la absorción del calcio, sino que también aumenta la producción de serotonina, la cual mejora el estado de ánimo, la concentración, etc.

Jugar al aire libre también mejora la salud mental en muchos otros aspectos. La exposición a entornos naturales, al aire fresco y la luz solar puede reducir

¹ Angela J. Hanscom nos habla en detalle de todos estos aspectos en su libro *Balanced and Barefoot*, 2016.

los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Además, el ejercicio físico hace que liberemos endorfinas, mejorando nuestro estado de ánimo general. Por supuesto, la práctica de deporte también tiene muchos beneficios, pero la ventaja de jugar al aire libre es que los niños se mueven constantemente, sin tener la sensación de estar haciendo una actividad física concreta.

La exposición al verde también mejora la atención² y reduce la fatiga mental. Por todo ello, frecuentar parques con vegetación o ir con regularidad a entornos naturales es un factor que puede amortiguar el estrés y mejorar la salud en general.

Mejora el sistema inmunitario

Jugar en la naturaleza, explorar con tierra y barro y participar en actividades de jardinería contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico de los niños. Un estudio realizado en Helsinki en 2020³ respalda esta idea al demostrar que la introducción de biodiversidad en el patio de la escuela, mediante la incorporación de distintas especies vegetales, conlleva mejoras significativas en la microbiota intestinal y cutánea de los niños. Esta investigación destaca cómo la interacción con tierra y vegetación en entornos urbanos puede generar cambios positivos en el sistema inmunológico de los niños a partir de tan solo un mes.

Otros estudios también sugieren que los niveles de alergia y asma se reducen cuando los niños juegan al aire libre, en contacto con la tierra y en entornos menos asépticos.

Favorece la socialización

El juego al aire libre favorece que los niños interactúen y cooperen con otros, ya que en espacios exteriores el juego suele ser menos estructurado y los niños tienen que decidir a qué jugar, con quién, y establecer, en tal caso, unas normas de juego.⁴ También al aire libre pueden darse muchos escenarios que necesiten

² Dadvand, P., *et al.* «Lifelong Residential Exposure to Green Space and Attention». *Environmental Health Perspectives*, 2017.

³ Roslund, M. I., *et al.* «Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children». *Science Advances*, 2020.

⁴ Burdette, H. L., *et al.* «Resurrecting Free Play in Young Children». *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2005.

colaboración, como por ejemplo mover un tronco pesado o construir una cabaña. Son juegos que se dan ahí fuera y que favorecen que espontáneamente se dé el trabajo en equipo o la organización en diversos grupos.

Estos procesos e interacciones que se dan a través del juego trabajan capacidades como la empatía, la autorregulación, la flexibilidad, etc., favoreciendo la mejora en las relaciones sociales.

Estimula la imaginación y la creatividad

Al aire libre no hay juguetes propiamente dichos (salvo que os los llevéis de casa, claro), y esto favorece que los niños tengan que encontrar qué hacer y a qué jugar por sí mismos. Puede que pasen por momentos de aburrimiento o de no saber a qué jugar, pero, por lo general, pasado un rato conectarán con alguna cosa, ya sea algún elemento del entorno, algo que les haya pasado o que hayan imaginado..., y empezarán a desarrollar un juego creativo.

Además, en la naturaleza o en parques y jardines, los niños podrán encontrar un montón de materiales interesantes para jugar, como palos, piedras, piñas... Estos elementos naturales son poco estructurados, no son juguetes en sentido estricto, y permiten que los niños los transformen y les den el significado que necesiten según a lo que estén jugando. Por ejemplo, los palos podrán convertirse en espadas o batutas de orquesta; las piedras, coches o madalenas listas para su venta, etc.

Además, no hay que olvidar que al aire libre el niño tendrá menos limitaciones de movimiento, por lo que sus juegos serán más variados, y encontrará nuevas posibilidades que no se dan en espacios interiores.

Favorece la aventura y la independencia

Al aire libre los niños podrán investigar el entorno y poner a prueba sus habilidades. Es un contexto que favorece que los niños exploren de forma independiente y que tengan que decidir a menudo sobre los riesgos de determinadas actividades, como saltar de una piedra a otra, cruzar un charco sin pisarlo ni caerse en él, etc. Así, irán desarrollando la habilidad de conocer sus capacidades, de tomar las decisiones adecuadas para cuidarse y no hacerse daño, e irá forjándose la confianza en sí mismos.