



# DEJAR QUE ELLOS SE ENSUCIAN

La suciedad es solo una palabra para muchos padres, pero **dejar que los niños se ensucien es realmente bueno para ellos** según un nuevo informe de la Federación Nacional de Fauna Silvestre, La Suciedad sobre Cómo Ensuciarse al Aire Libre Beneficia a los Niños.

Miedos sobre los peligros que acechan en el lodo - microbios, parásitos y amebas, ¡oh mi! - evite que algunos padres dejen que los niños hagan lo que es natural, que es salir y ensuciarse. Pero aquí hay un pequeño secreto sucio. **Los niños que pasan la mayor parte de su tiempo libre en compañía de sus gadgets de alta tecnología estériles en lugar de jugar afuera, son más vulnerables a la obesidad, el TDAH, la deficiencia de vitamina D y la depresión.**

Hay un creciente cuerpo de investigación que sugiere sobreproteger a los niños de la suciedad y los gérmenes en realidad puede inhibir su salud física y resistencia. Las actividades que les encantan a los niños, como hacer pasteles de barro, salpicaduras en charcos y rodar por las laderas son en realidad una receta sucia para la salud y la felicidad.

## ¿Sabías que...?

- La "Hipótesis de Higiene" desarrollada en la década de 1980 dice que cuando los niños están demasiado limpios y su exposición a parásitos, bacterias y virus se limita a una edad temprana, los niños enfrentan una mayor probabilidad de tener alergias, asma y otras enfermedades autoinmunes.
- Según un estudio de 2004 en el American Journal of Public Health, los niveles de estrés de los niños caen a los pocos minutos de ver espacios verdes.
- Según un estudio de la Universidad Northwestern de 2010, cuando los niños están expuestos a gérmenes y patógenos durante la infancia, su riesgo de inflamación cardiovascular en la edad adulta se reduce.
- De acuerdo con un estudio realizado en la Universidad de Bristol en 2007, una bacteria amigable que se encuentra en el suelo ayuda a producir serotonina, lo que aumenta los sentimientos de bienestar, de la misma manera que lo hacen los antidepresivos y el ejercicio.
- Si bien las prácticas de saneamiento de sentido común, como lavarse las manos y usar desinfectante de manos cuando no hay agua y jabón disponibles, no deberían parar, **los padres les estarán haciendo un favor a sus hijos alentándolos a salir y ensuciarse.**

## Aquí hay algunas ideas divertidas y desordenadas de la Federación Nacional de Fauna Silvestre que permitirán a sus hijos divertirse al aire libre:

**Ser un Artista:** Dele a su hijo un palo y una superficie fangosa para dibujar. Los errores no son un problema. Solo suavícelos y comience de nuevo. Las bolas de barro pueden convertirse en muñecos de nieve fuera de temporada o en esculturas abstractas. Si la creación de su hijo no se mantiene unida, solo agregue más agua.

**Ser un Constructor:** Los niños pueden hacer edificios de todas las formas y tamaños si usan palos para crear un marco y empaquetar barro en él. Casas o fuertes tal vez, un castillo con un foso, o un establo para poner caballos de juguete.

- Si a ellos también les gusta la idea de obras públicas a gran escala, pídeles que hagan un río cavando una zanja en el barro o la tierra. Luego, agregue agua según sea necesario y una presa.

**Ser un Biólogo:** Cuando llueva, camine por su vecindario para ver qué animales se esconden y cuáles salen en clima húmedo. Los niños también pueden ver pájaros que se lanzan a bañarse en charcos cercanos.

- Este es también un buen momento para estudiar los gusanos que emergen para respirar cuando sus madrigueras se llenan de agua. Luego, aliste a los niños en un Escuadrón de Rescate de Gusanos y mueva los gusanos que encuentren en la acera de regreso a la tierra para que no se sequen.

**Con los beneficios para el sistema inmunológico, el corazón y la piel, así como el bienestar emocional y las habilidades de aprendizaje de los niños, los médicos pronto pueden prescribir "Prepare dos pasteles de barro y no tendrá que llamarme por la mañana".**

Este folleto informativo fue creado como parte del programa de Mejoramiento de Cuidado Infantil con un Propósito de UCP (UCP's Childcare Enhancement with a Purpose program), financiado por DHR. Para obtener más información, visite [www.ucphuntsville.org](http://www.ucphuntsville.org).

Fuente: [www.nwf.org](http://www.nwf.org)

UCP of Huntsville/256.859.4900

