

LA MAGIA DE MOVERSE AL AIRE LIBRE

El juego y el movimiento al aire libre son fundamentales para el desarrollo saludable de las criaturas. Todavía más hoy en día, en que nuestra sociedad se ha vuelto muy sedentaria y los niños pasan largas horas sentados en clase o bien frente a las pantallas.

Por ello es importante ofrecer tiempo diario de movimiento y juego al aire libre, para que los niños puedan desarrollarse de forma saludable, mejorando su fuerza, flexibilidad, control postural, coordinación..., e incluso mejorando su aprendizaje¹.

La naturaleza es maravillosa para las actividades motrices porque en ella pueden darse muchas propuestas distintas, de forma que cada criatura podrá encontrar qué hacer en función de sus capacidades, intereses y gustos personales. A veces querrán construir una cabaña en grupo, para lo que tendrán que transportar palos y troncos, otras se retarán a saltar desde distintos lugares o bien se animarán a trepar a un árbol.

Sin embargo, es cierto que ir a la naturaleza a diario no es una posibilidad real para muchas familias que viven en zonas urbanas. Es por ello que siempre recomiendo ir a parques lo más naturales posibles, con pavimentos naturales (tierra, arena, gravilla...), estructuras de madera, vegetación y espacios para correr y moverse libremente. Estos parques permiten a los niños juegos variados y ricos: esconderse detrás de un árbol o trepar por él, jugar con la arena del suelo o escribir palabras en este, etc.

Pero a veces ni siquiera tenemos este tipo de parques cerca. En ese caso, os recomiendo visitar las áreas verdes más cercanas y, como veremos en este capítulo, enriquecerlas según vuestras necesidades, añadiendo retos y elementos (siempre sin dañar el entorno) que amenicen vuestras tardes o jornadas, y que permitan ese movimiento variado tan necesario en las criaturas.

Por supuesto, las propuestas de este capítulo pueden realizarse en áreas verdes, algunos parques y jardines, o en la naturaleza propiamente, añadiéndole a esta un extra de emoción y variedad. Sea cómo y dónde sea..., ¡no dejéis de moveros!

¹ Angela J. Hanscom, en su maravilloso libro *Balanced and Barefoot*, describe con exactitud y rigor cómo afecta la falta de movimiento a los niños y cómo la naturaleza y el juego al aire libre son un poderoso aliado para favorecer dicho movimiento y la salud en general.





1

PUENTE DE MONO

El puente de mono no es un puente cualquiera; es un puente suspendido en el aire que nos invita a caminar cual mono por la selva, de árbol en árbol. Pero no os tenéis que preocupar: pese a que es un reto que desafía nuestro equilibrio..., una cuerda superior nos ayudará en la travesía de llegar al segundo árbol.

Qué necesitas

- ✓ 2 cuerdas largas de unos 5 metros

Es una actividad muy sencilla de preparar y, a la vez, emocionante, que hará las delicias de los pequeños aventureros. ¿Preparados para convertirnos en intrépidos monos en la selva?



Paso a paso

- 1 Busca en el bosque o en una zona arbolada dos árboles altos, fuertes y saludables que estén separados entre sí por una distancia de unos 4 metros.
- 2 Anuda una primera cuerda a los árboles, a una distancia del suelo de 30 centímetros. Ten presente que la cuerda cederá ligeramente al subirse en ella



los niños. Por ello, si anudas la cuerda muy baja es posible que, al subir las criaturas, esta roce el suelo.

- 3 Ahora anuda una segunda cuerda entre los dos árboles, a un metro de distancia de la primera cuerda, aproximadamente.

Esta cuerda hará de guía y permitirá a los niños mantener el equilibrio, así que puedes ajustar la distancia entre las dos cuerdas en función de la altura de los niños.

- 4 Asegúrate de que ambas cuerdas estén fuertemente anudadas. Es importante que haya tensión en las cuerdas, especialmente en la de abajo, para que sostengan bien a los niños.

- 5 El puente de mono se coloca a una altura baja, pero, para minimizar aún más los riesgos, es conveniente retirar de la zona las posibles piedras grandes u otros objetos duros que pudieran dañar a los más pequeños en caso de caída.

Tips y otras ideas

- Puedes intentar pasar por el puente de mono de múltiples maneras. Si la cuerda superior está bien tensada..., ¿te atreves a recorrerlo sostenido de manos y pies, cual koala, en esa cuerda alta?
- Es posible añadir una cuerda más en la parte superior, de forma que quede una cuerda a cada lado del cuerpo. Ello ayudará a mantener todavía más el equilibrio y posibilitará, incluso, caminar mirando al frente.



2

TELARAÑA VERTICAL

La telaraña vertical es un entramado de hilos que hay que *atreverse* a cruzar. Es un reto de agilidad y aventura que cada niño va a decidir cómo superar. ¿Atravesará por una zona muy densa de hilos? ¿O mejor pasar por un gran claro sin tocar ninguna cuerda de la telaraña?

Qué necesitas

✓ Un ovillo de trapillo (en su defecto, hilo de lana, goma elástica fina o similar).

El hilo de trapillo es ideal porque tiene cierta flexibilidad y hace que, al atravesarlo, sea una tela agradable, que no se clava y que cede relativamente.

Es una propuesta de movimiento que abre la puerta, también, al juego imaginativo. La red puede ser vista como unos rayos láser que protegen una zona secreta o como la puerta hacia una zona mágica del bosque, etc.

¿Llegarán los niños al otro lado de la telaraña sanos y salvos, sin quedar atrapados en ella?



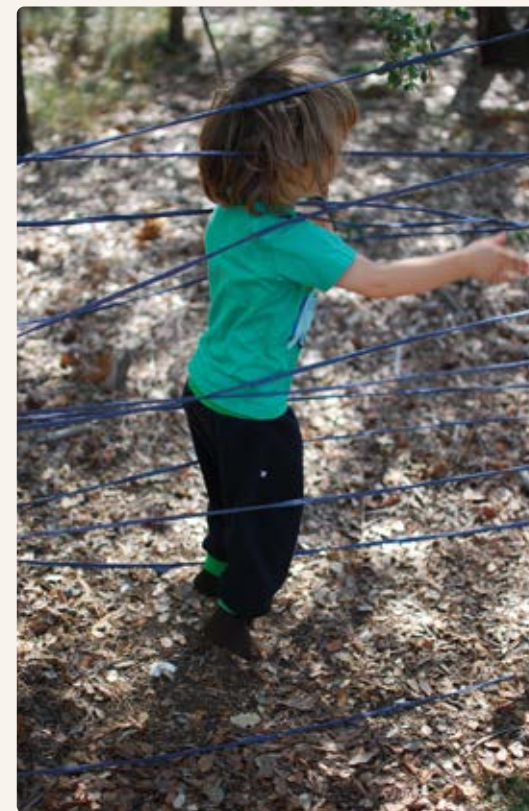
Paso a paso

1 Busca dos árboles en el bosque o en el parque que estén separados, al menos, unos 3 metros.

2 Coge el trapillo y pásalo entre los dos árboles múltiples veces, hasta que vaya apareciendo un entramado de hilos entre ellos. Cuantas más vueltas de hilo des, más tupida será la red.

Puedes dejar aberturas estratégicas en una o varias zonas concretas. Por ejemplo, en la parte inferior, para reptar por abajo, o bien en un lado, a modo de portal secreto.

Esta tela de araña es para cruzarla, no para subirse a ella. El trapillo es un hilo flexible que no sostiene el peso de las criaturas.



Tips y otras ideas

- Puedes colocar varias telarañas entre distintos árboles, haciendo un circuito.
- Telaraña a ciegas. Los niños se vendan los ojos mientras un tercero los guía con la voz para cruzar la telaraña. También se pueden colocar obstáculos blandos, tipo peluches, que los participantes deberán conseguir encontrar con las indicaciones de los compañeros.
- Otra opción es construir una telaraña horizontal. Para ello, tendrás que anudar múltiples hilos de trapillo entre varios árboles, a una altura similar, tal y como puedes observar en la fotografía de la página 103.



3

COLUMPIO EN LOS ÁRBOLES

Columpiarse es una actividad maravillosa. No solo es divertida, sino que, además, el balanceo tiene múltiples beneficios. Entre ellos, estimula la conexión entre ambos hemisferios cerebrales, favorece la motricidad gruesa, ayuda en la integración sensorial, mejora la coordinación, es relajante...

Pero, más allá de todos estos beneficios, columpiarse es de las pocas actividades que nos acerca a la sensación de volar, sintiendo la brisa en nuestra piel mientras

jugamos a tocar el cielo con los pies. Si, además, a todo ello añadimos el entorno natural, columpiarse se convierte en una actividad maravillosa y única: no solo sentiremos la libertad de *volar*, sino también la aventura de estar en plena naturaleza.

Atención: la colocación del columpio siempre debe hacerla un adulto y asegurarse de que esté instalado correctamente.

Qué necesitas

- ✓ Cuerda de 1 metro aprox.
- ✓ Un mosquetón de seguridad
- ✓ Columpio (o trapecio, escalera, etc.)



Paso a paso

1 Busca un árbol de madera dura y ramas bajas. Las ramas tienen que sostener sin dificultad el peso de las criaturas. Hay que tener en cuenta, además, que con el balanceo el peso real que sostiene el árbol aumenta, así que es importante que colguemos estos elementos de juego en árboles sanos, con ramas fuertes.

Los robles, encinas u olivos suelen ser árboles adecuados. En cambio, no son nada recomendables los pinos o las higueras, por ejemplo. Tampoco colguéis elementos en árboles centenarios o «esculturales», para poderlos conservar y que sigan regalándonos sus preciosas estampas.

2 Elegido el árbol, fíjate bien en las ramas. Estas deben reunir las siguientes condiciones:

—Tener una longitud de al menos 2 metros, para poder colocar el columpio a 1 metro del tronco y balancearse cómodamente.

—Que la rama tenga al menos 15 centímetros de diámetro, para sostener el peso de la criatura y no dañar el árbol.



—Que las ramas no sean demasiado altas, de forma que, una vez colocado el columpio, este quede a 40 centímetros del suelo, no más.

3 Localizados el árbol y la rama adecuados, es momento de colocar el columpio. Para ello, anuda la cuerda a la rama firmemente. Asegúrate de hacer un nudo fuerte y que este no ceda, para evitar accidentes.

4 Anudada la cuerda, pasa un mosquetón de seguridad a través de ella. Esto te permitirá colocar fácilmente el columpio e intercambiarlo, si quisieras, por otros elementos de juego, como cuerdas, escaleras, etc.

Tips y otras ideas



- En tiendas de deporte podrás encontrar correas simples de escalada o anillos de cuerda, de escalada también, que te facilitarán colgar el columpio, ya que no tendrás que hacer ningún nudo. Pasa la correa por encima del árbol y une los dos extremos con un mosquetón de seguridad. De esta forma, la colocación será rápida y también segura.



4

HAMACA VERTICAL

Con una simple tela colgada entre los árboles podemos crear una hamaca vertical. Este singular columpio nos va a regalar un balanceo más suave y envolvente que un balancín tradicional, ya que la propia tela nos acoge y arropa, e incluso nos permite estirarnos. Pero, a la vez, podemos dar rienda suelta a la emoción, desafiando la gravedad y colocándonos del revés, haciendo piruetas cual aprendiz de artista de circo.

Como veis, es una propuesta muy sencilla y, al mismo tiempo, muy versátil.

¿Preparados para transformar una simple tela en un escenario de relax y acrobacias?

Qué necesitas

- ✓ Tela de punto de seda o circo o tela de fular rígido de unos 70 cm de ancho.
- ✓ Colchoneta pequeña (opcional).

Atención: los padres, madres y otros cuidadores deben supervisar siempre la correcta colocación de la hamaca y su uso responsable por las criaturas, evitando actividades peligrosas.



Paso a paso

- 1 El primer paso para crear esta hamaca vertical es encontrar el árbol adecuado. Para ello, te recomiendo seguir las indicaciones de la actividad anterior (página 95).
- 2 Ahora, pasa la tela por encima de la rama elegida y anuda fuertemente. Asegúrate de que el nudo no se deshace y de que la tela queda a una altura de unos 40 centímetros del suelo.
- 3 Por último..., ¡llega lo mejor! Es el momento de explorar esta hamaca y darle el uso que desees. Puedes

sentarte cómodamente en ella y relajarte, hacerte un ovillo dentro la tela...

- 4 También puedes probar de hacer movimientos sencillos y colocarte del revés, cabeza abajo, si ya dominas la técnica y te sientes con confianza para ello. Pero, recuerda que no hay un pavimento amortiguador debajo y que no es una tela apta para hacer acrobacias arriesgadas ni peligrosas. Por precaución, puedes poner una colchoneta plegable o de escalada debajo mientras empiezas a practicar, así minimizarás el impacto en caso de caída.



5

SENDEROS DE DESCUBRIMIENTOS

A mis hijos les encanta hacer rutas de senderismo en las que tengan que encontrar distintos hitos o esculturas. Se emocionan con cada nuevo hallazgo y con ganas prosiguen la ruta para encontrar el siguiente. Es una forma maravillosa de motivarlos a caminar y hacer buenas excursiones en familia.

Existen algunas rutas en los entornos naturales con este planteamiento, que ya tienen sus hitos colocados en el camino. Sin embargo, tras haber explorado la mayoría de nuestro entorno se me ocurrió la idea de hacer nuestros propios «senderos de descubrimientos». Requieren poca preparación y nos invitan a transformar una caminata familiar en una aventura llena de misterio y sorpresas. ¿Preparados para la exploración?



Qué necesitas

- ✓ Papel
- ✓ Bolígrafo
- ✓ Mucha imaginación



Paso a paso

- 1 El primer paso para esta actividad es planificar la ruta. Para ello, elige una ubicación, ya sea en la naturaleza o en la ciudad, y define la temática de tu expedición.
- 2 Identifica los hitos relevantes que quieras que encuentren los pequeños. En la ciudad puedes fijarte en monumentos, puntos de referencia naturales, lugares históricos, etc.
En la naturaleza pueden ser relevantes árboles singulares, rastros de animales, flores de un color determinado...
- 3 Puedes establecer los hitos de forma secuencial, es decir, que vayan seguidos uno detrás de otro. Pero también puedes crear indicaciones o pistas para que los vayan encontrando.
- 4 Ahora toca preparar el listado de hitos que encontrar. Puedes hacer una especie de pergamino, que le dará un toque muy mágico, en el que estén anotados los distintos objetivos que descubrir o bien proporcionar un mapa sencillo con los puntos marcados en él.



6

DIANA EN EL BOSQUE

Con una simple tela ondeando entre dos árboles podremos crear, de forma sencilla, una emocionante diana en pleno bosque, con la misión de lanzar pelotas a través de los agujeros hechos estratégicamente en la tela.

Qué necesitas

- ✓ Una tela o sábana que pueda ser agujereada
- ✓ 1 cordón de 4 o 5 metros
- ✓ Pinzas de tender la ropa
- ✓ Tijeras
- ✓ Pelotas
- ✓ 1 rotulador (opcional)

Esta actividad combina puntería y diversión a partes iguales. En cada lanzamiento tendremos que calcular la fuerza, la distancia... Además, muchas variantes son posibles para incrementar la dificultad de este reto o para darle nuevos enfoques.

¿Preparados para ser expertos en puntería en pleno bosque?



Paso a paso

- 1 El primer paso es preparar nuestra diana. Para ello, tienes que hacer con las tijeras varios agujeros en la tela. Hazlos de distinto tamaño para crear así niveles de dificultad diferentes. Puedes añadir puntuaciones al lado de los agujeros con un rotulador.
- 2 Anuda un cordón entre dos árboles, que estén separados entre sí al menos 2 o 3 metros, y cuelga tu diana como si fuera una sábana tendida. Sujétala con pinzas para que no se caiga y coloca piedras en la parte inferior para que la tela quede bien tirante.

- 3 Tu diana ya está lista, esperando a que hagas puntería. Lanza la pelota y prueba a colarla por los agujeros. Puedes complicar esta actividad tanto como quieras. Prueba a hacer saltos espectaculares en el momento de lanzar la pelota, lanzar con los ojos cerrados, irte alejando cada vez más de la diana...

Es una actividad fantástica para preparar en el bosque cuando vayamos a pasar toda una jornada y dejar que los niños encuentren sus formas de jugar y hacer diana.



7

CIRCUITOS DE OBSTÁCULOS

Jugar al aire libre y en la naturaleza ofrece muchas y variadas oportunidades de movimiento: trepar a un árbol, saltar desde lo alto de una roca o saltar con la cuerda, ir en bicicleta, correr... Sin embargo, a veces podemos añadir un plus de imaginación y preparar algunos circuitos y elementos emocionantes que animen a los niños a moverse de distintas formas. Estos circuitos pueden personalizarse según la edad e intereses de las criaturas. ¡El objetivo es disfrutar a la vez que retamos a nuestro cuerpo!

Qué necesitas

- ✓ Un ovillo de trapillo
- ✓ Aros de juego, a partir de 50 cm de diámetro

Paso a paso

1 Planifica cuidadosamente los retos que deseas incorporar al circuito de obstáculos, aprovechando las múltiples actividades que ya hemos visto en este capítulo. Por ejemplo, puedes incorporar el reto de puntería, añadir una tela para columpiarse de diversas formas, construir el puente de mono, etc.



Paso a paso

2 Añade algunos desafíos extra utilizando un simple hilo de trapillo y unos aros, tales como:

—Hacer una **telaraña horizontal**. Coloca múltiples hilos de trapillo entre varios árboles, creando un enrejado que deberá cruzarse por debajo, sin tocarlo, o bien por encima, saltando entre hilo e hilo.

—Coloca **aros en posición vertical** para crear un desafío de salto. Puedes fijarlos como se observa en la fotografía, utilizando un hilo atado entre dos árboles y que, a la vez, atraviese los aros, o bien puedes colgarlos directamente de las ramas de los árboles.

—Distribuye **aros por el suelo**, a una distancia retadora, para que los niños jueguen a «el suelo es lava» con ellos.

3 Por último, deja también elementos sueltos por la zona, para que los niños creen sus propios retos, como aros, cuerdas, gomas... Si los dejamos a su alcance, observaremos cómo crean múltiples juegos con ellos.



¿QUIERES MÁS JUEGO Y MOVIMIENTO?

Transforma el clásico juego de la silla usando piedras grandes o troncos en su lugar. Los niños tendrán que caminar alrededor de las «sillas naturales», y cuando la música se detenga (o en su defecto alguien diga «¡ya!»), sentarse rápidamente en ellas.