

## Estoy con la naturaleza “Día Mundial del Medio Ambiente”

**D**esde 1972 la **ONU** celebra el **5 de Junio** el **Día Mundial del Medio Ambiente**, siendo cada año diferente, es decir, la celebración se organiza entorno a un tema específico.

El tema de este 2017 se centra en la conexión de las personas con la naturaleza, y nos anima a que salgamos al aire libre y nos adentremos en la naturaleza para apreciar su belleza y reflexionar acerca de cómo somos y lo mucho que dependemos de ella. Nos reta a descubrir maneras divertidas y apasionantes de experimentar y promover esa interrelación, así mismo nos impulsa a mantener nuestro entorno de manera responsable, es decir, nos invita a reducir gastos en materia prima, en fomentar el ahorro ecológico, en inventar nuevas maneras de reutilizar lo que tenemos.

Si bien el hombre es a la vez obra y artífice del medio que lo rodea, el cual le da el sustento material y le brinda la oportunidad de desarrollarse intelectual, moral, social y espiritualmente, también es el hombre quien puede aprender a convivir con el medio ambiente.

Tener una **interacción constante con la naturaleza** no solo redundará en beneficios físicos y mentales sino también en una mejor educación y protección ambiental. De hecho, esto ha sido descrito como el **trastorno por déficit de naturaleza** y ya hay médicos que prescriben visitas a áreas protegidas para mejorar el ánimo y el ritmo cardíaco de sus pacientes, especialmente en los más pequeños de la familia.

Lo verde no es una moda, sino una necesidad fruto de la nostalgia, ya que el agua, los animales y la vegetación forman parte del ecosistema donde hemos tenido éxito evolutivo como especie. No obstante en las ciudades, habitamos desde hace poco, en comparación con la inmensa historia de la Humanidad. De modo que **nuestro sistema nervioso aún no está adaptado** a solo estar en éstas zonas urbanizadas, donde casi no existen elementos naturales y se sobreesatura.

El llamado trastorno por déficit de naturaleza forma parte de un conjunto de problemas que, genéricamente, se denominan enfermedades psicoterráticas, que son trastornos que tienen su origen en una deficiencia en relación con el entorno o el medio ambiente en el que vivimos”.



### ⇒ Beneficios y recomendaciones

Cuando estamos en contacto en entornos naturales somos, más fuertes a la hora de afrontar situaciones de estrés. A los niños, les aporta autonomía y sensación de libertad, jugar al aire libre les ayuda a mejorar la concentración, la salud cardiovascular y favorece la salud respiratoria.

La conexión con la naturaleza se puede establecer con los cinco sentidos: ¿por qué no quitarse los zapatos y ensuciarse los pies (y las manos)? No se limite a contemplar ese hermoso paisaje, ¡zambúllase en él! Haga una excursión nocturna y déjese guiar por el oído y el olfato, conozca y reconozca el medio natural en el que vivimos.

En ocasiones existen varias limitantes para disfrutar y conectarnos con la naturaleza, no obstante esta conexión también puede producirse en las ciudades, donde los parques desempeñan la función de pulmón verde y centro de la diversidad biológica. ¿Por qué no contribuir a reverdecer el entorno urbano colocando plantas en la calle donde viven o en un espacio abandonado, o instalando una jardinera en la ventana? Anímense a escarbar con una pala o levanten una losa y comprueben qué criaturas viven debajo, de la mano con los pequeños del hogar y fomentemos el respeto a la naturaleza y la unión familiar.



**La mejor herencia que podemos dejarle a nuestros hijos es:**

**Amor conocimiento y UN PLANETA en donde puedan vivir.**

## Estoy Con La Naturaleza



**DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE**

**ONU** medio ambiente

