



#NATURALEZA  
PARA TODOS

children & nature  
NETWORK

# conectar

con la naturaleza para cuidar  
de nosotros mismos y de la Tierra:

**Recomendaciones para responsables  
de la toma de decisiones**



# Prefacio

Un creciente conjunto de evidencia indica que para que los seres humanos prosperen en armonía con la naturaleza, necesitamos entender la importancia de integrarla en nuestras vidas. Aunque muchos de nosotros experimentamos con la naturaleza, beneficiamos de, y la cuidamos, otros tienen barreras para conocerla y conectar con ella. En un esfuerzo por hacer que la naturaleza forme parte de la vida de todas las personas de cualquier nivel y, así, incrementar el apoyo a la conservación en todo el mundo, la Comisión Mundial de Áreas Protegidas de la UICN y la Comisión de Educación y Comunicación de la UICN pusieron en marcha conjuntamente **#NatureForAll** (**#NaturalezaParaTodos**) en el 2016.

**#NatureForAll** es un movimiento mundial para inspirar amor por la naturaleza que, a octubre de 2018, cuenta con casi 300 organizaciones asociadas de más de 60 países. Los socios de **#NatureForAll** demuestran que las experiencias personales y las conexiones con la naturaleza ofrecen grandes ventajas para la salud, el bienestar y la resiliencia individuales y sociales, y constituyen una base de apoyo permanente para la conservación.

Este documento destaca los diferentes valores de las experiencias y conexiones con la naturaleza y su relación con las actitudes positivas para con la Tierra.

Los conocimientos aquí contenidos juegan un papel vital a la hora de documentar las políticas y acciones locales, regionales y globales en materia de conservación, desarrollo sostenible y asuntos relacionados. En 2018, bajo la dirección de la Dra. Cheryl Charles de la Children & Nature Network, 14 co-autores, y más de 60 revisores de 22 naciones de 5 continentes, confluieron a través de la red **#NatureForAll** para colaborar en la creación de la publicación *Home to Us All: How Connecting with Nature Helps Us Care for Ourselves and the Earth [El hogar de todos: Cómo la conexión con la naturaleza nos ayuda a cuidar de nosotros mismos y de la Tierra]*. Gran parte del texto y muchas de las mismas ideas y ejemplos de esa nueva e importante publicación se han incorporado a este documento recapitulativo. Concebido para una amplia audiencia, este breve resumen busca compartir los puntos más destacados de las pruebas más actuales y convincentes para conectar a las personas con la naturaleza, con el fin de ayudar a las personas responsables de la toma de decisiones de diferentes sectores en todo el mundo a implementar políticas y prácticas que ayuden a los seres humanos a prosperar en armonía con la naturaleza en las décadas venideras.

Puede encontrar más información sobre **#NatureForAll** y unirse al movimiento en [www.natureforall.global](http://www.natureforall.global)



© Este documento se encuentra disponible en inglés, español y francés. Disponible en <http://www.natureforall.global> y <http://www.childrenandnature.org>



# contenido

Instantánea ..... 4

Los beneficios de la naturaleza para los niños ..... 6

Los niños en beneficio de la naturaleza ..... 7

Los beneficios de la naturaleza para la salud y el bienestar... 10

La salud y el bienestar en beneficio de la naturaleza ..... 11

Los beneficios de la naturaleza para las comunidades ..... 14

Comunidades en beneficio de la naturaleza ..... 15

Los beneficios de la naturaleza para las economías ..... 17

Economías en beneficio de la naturaleza ..... 18

Todos para la naturaleza ..... 20

Naturaleza para todos ..... 21

Somos Uno ..... 22

Superar barreras ..... 24

Recomendaciones para poner en práctica ..... 25

Recomendaciones para políticas ..... 26

Recomendaciones para la investigación ..... 26

Referencias ..... 27

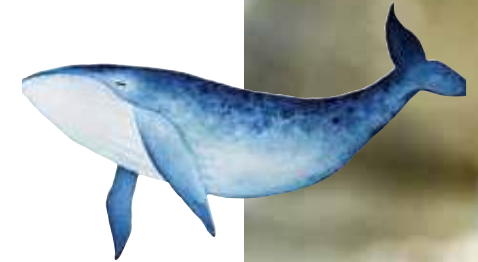



# Este es un documento sobre la importancia de conectar con la naturaleza

En un momento en el que el mundo se enfrenta a crecientes desafíos ambientales, resulta clave comprender mejor la conexión crítica entre las personas y la naturaleza para informar a decisiones eficaces y estimular acciones positivas en todos los sectores. A nivel personal y social, existen pruebas sólidas y crecientes de que las personas tienden a ser más felices, saludables, productivas, creativas y comprometidas con la comunidad y la vida cívica cuando la naturaleza forma parte significativa de sus vidas.<sup>1-7</sup> Existen asimismo mayores probabilidades de que la cuiden.<sup>8</sup>

En los últimos años, estudios de la Children & Nature Network, la Organización Mundial de la Salud y otras instituciones han demostrado el valor de las experiencias en la naturaleza para nuestros niños, para la salud y el bienestar individual y social, para las ciudades sostenibles y para el desarrollo económico.<sup>4, 9-12</sup> Aquí destacamos los hallazgos más destacados de esos y otros informes. No obstante, lo que resulta único de este documento son los enlaces que se establecen entre los diferentes conjuntos de pruebas para demostrar que conectar a las personas con la naturaleza es importante para las personas y que, a su vez, cuando las personas experimentan la naturaleza y se benefician de ella, existen mayores probabilidades de que la valoren y la cuiden. Identificamos los tipos de experiencias y conexiones que tienden a hacer que las personas se preocupen por la Tierra y hacemos recomendaciones de alto nivel para políticas que promoverán la inversión y la implementación de programas e infraestructuras relevantes, así como de soluciones innovadoras para conectar a las personas con la naturaleza.

La creciente base de conocimientos que relaciona la conexión con la naturaleza y el cuidado de la misma constituye una parte importante de este documento. *Home to Us All: How Connecting with Nature Helps Us Care for Ourselves and the Earth [El hogar de todos: Cómo la conexión con la naturaleza nos ayuda a cuidar de nosotros mismos y de la Tierra]* examina dicha base de conocimientos en mayor detalle y sirve como complemento técnico a este breve resumen.<sup>8</sup>





cuando las personas experimentan  
la naturaleza y se benefician de ella,  
existen mayores  
probabilidades de que  
la valoren y la cuiden.

# Instantánea

“Las culturas indígenas tradicionales están íntimamente atadas con la tierra. La cultura incluye formas de pensar, visiones del mundo, valores, prácticas y acciones. Profundizar los enlaces con nuestro medio ambiente nos ayuda a recordar quiénes somos, cómo encajamos en una relación coevolutiva con la naturaleza, que después nos lleva a vivir nuestras vidas de acuerdo. Para que los seres humanos puedan sobrevivir y prosperar a largo plazo, todos debemos entender que somos parte de la naturaleza.”


*Chloe Dragon Smith*

## Cómo conectar con la naturaleza nos ayuda a cuidar de nosotros mismos y de la Tierra

- Las experiencias positivas y directas en la naturaleza durante la niñez y personas que son un ejemplo a seguir en el cuidado de la naturaleza cercanas al niño o niña son los dos factores que más contribuyen a que los individuos, cuando sean adultos, actúen de un modo que beneficie al medio ambiente.<sup>12-23</sup>
- Las personas de cualquier edad que participan en actividades con base en la naturaleza tienden a ser más felices y saludables que las que no lo hacen.<sup>1-7, 9, 13, 24, 25</sup>
- Las experiencias sociales en la naturaleza promueven la conexión de las personas entre sí y con la naturaleza.<sup>14, 26-29</sup>
- Las personas que desarrollan un sentimiento de pertenencia a un lugar tienen mayores probabilidades de querer protegerlo y de oponerse a la degradación del medio ambiente.<sup>30-34</sup>
- El conocimiento es muy importante, pero no se basta por sí solo para hacer que las personas actúen de un modo que resulte beneficioso para la naturaleza.<sup>35-41</sup>
- Las experiencias significativas y positivas en la naturaleza son un medio eficaz para desarrollar una conexión con la naturaleza, o el amor por la misma, lo que puede a su vez llevar a las personas a cuidar de la Tierra.<sup>12, 14, 17, 21, 22, 42-45</sup>
- La conexión con la naturaleza es un sólido indicador de una actitud de conservación positiva.<sup>42, 46-50</sup>

## Recomendaciones para políticas basadas en pruebas

- Políticas sobre educación y cuidado de niños que permitan pasar tiempo al aire libre en la naturaleza y experimentar aprendizaje vivencial sobre la naturaleza a una edad temprana y a lo largo de la vida.
- Políticas sanitarias y de cuidado de la tercera edad que brinden a personas de cualquier edad los beneficios que el contacto con la naturaleza tiene para la salud.
- Políticas de planificación comunitaria y desarrollo urbano para crear ciudades ricas en naturaleza que incluyan parques y áreas protegidas para el beneficio de las personas y la naturaleza.
- Políticas de parques, ocio al aire libre y turismo que promuevan experiencias aptas para familias, programas de educación sobre la naturaleza, y educación vivencial, al aire libre y basada en la naturaleza.
- Políticas de arte y cultura que promuevan la integración de la cultura y la naturaleza para desarrollar un sentimiento de unidad con la naturaleza, celebrando al mismo tiempo historias de conexión y sanación.
- Políticas que promuevan la inversión por parte del sector privado en programas e infraestructuras sostenibles desde el punto de vista medioambiental, así como soluciones innovadoras, tales como tecnología para conectar a las personas con la naturaleza.
- Políticas que requieran que las organizaciones para la conservación de la biodiversidad trabajen en todos los sectores, de modo que todas las personas experimenten los beneficios de la conexión con la naturaleza de un modo equitativo e inclusivo.



**La investigación en este campo hace uso de un abanico de actitudes como indicadores de si las personas cuidan o no de la naturaleza**

Reciclar, consumir productos locales y orgánicos, reducir el consumo, caminar o ir en bicicleta en lugar de utilizar transporte propulsado por combustibles fósiles, hacer voluntariado en proyectos de restauración del medio ambiente, votar por personas y políticas

a favor de la naturaleza, hacer donaciones a áreas protegidas y escoger vocaciones que ayuden al medio ambiente en lugar de dañarlo son varios ejemplos.

# Los beneficios de la naturaleza para los niños



Los beneficios de la conexión con la naturaleza comienzan con nuestros hijos. Por ejemplo, los bebés y los niños pequeños desarrollan cuerpos sanos y fuertes al pasar tiempo explorando materiales naturales con sus propias manos y con todo el cuerpo. Se ven estimulados cognitivamente y físicamente por las vistas y sonidos de los espacios al aire libre. Desarrollan habilidades sociales y de vínculo con los miembros de su familia por medio de experiencias compartidas al aire libre.<sup>28, 29</sup>

Se ha vinculado el juego al aire libre en los niños en edad escolar con el desarrollo de habilidades básicas, incluida la solución de problemas y el razonamiento, la creatividad, la curiosidad, la identificación de riesgos, la autorregulación y el aprendizaje social y emocional.<sup>51-54</sup> En cuanto a los estudiantes, los estudios muestran asociaciones positivas entre el verdor de los paisajes de la escuela y el rendimiento académico medido por puntuaciones de exámenes estandarizados e índices de graduación.<sup>55-57</sup> Una reciente encuesta realizada en 45 países para la iniciativa Aprendiendo al aire libre reveló que cuando se imparten las clases al aire libre, los niños están más involucrados en el aprendizaje (88 %), son capaces de concentrarse mejor (68 %) y se comportan mejor (65 %).<sup>58</sup>

Los niños y adolescentes con acceso a la naturaleza también tienden a disfrutar de mayor actividad física.<sup>59</sup> Se benefician de una reducción en las tasas de obesidad y otras enfermedades crónicas como la diabetes y cardiopatías, así como de un mayor bienestar y resistencia emocional.<sup>2, 60, 61</sup> Las investigaciones indican que la exposición a la naturaleza puede actuar como factor protector de la salud mental de los jóvenes.<sup>7, 60, 62</sup> Un reciente estudio con 29 784 adolescentes canadienses reveló que la participación en juegos al aire libre, incluso durante tan solo media hora por semana, se vio asociada a una disminución de la prevalencia de síntomas psicológicos en las adolescentes y una disminución de la prevalencia de síntomas psicossomáticos en los adolescentes de ambos sexos.<sup>62</sup> Los adolescentes también se benefician del apoyo de sus compañeros y su autoestima aumenta mientras trabajan, aprenden y exploran en grupos, particularmente aquellos que cuentan con el añadido de participar en proyectos centrados en la prestación de servicios al aire libre, desarrollando así su confianza y su capacidad para cuidar de sí mismos, de los demás y del medio ambiente.<sup>28, 63</sup>



Más de 40 años de investigación muestran que las experiencias significativas con la naturaleza en la niñez están asociadas con las actitudes respecto a la conservación en la edad adulta. Tanner, en particular, exploró esta conexión y encontró que la mayoría de las personas que optaron por una vida en la que demostraban un compromiso con el medio ambiente relataban haber vivido importantes experiencias con la naturaleza en su infancia. La mayoría de estas personas tenían acceso a hábitats naturales para el juego no estructurado y el descubrimiento casi cada día de su infancia.<sup>23</sup> En los años transcurridos desde entonces, el número de estudios y análisis sistemáticos que revisan la solidez de las pruebas colectivas derivadas de esos estudios ha ido en aumento.<sup>4</sup>

Esto no significa que las personas no puedan desarrollar de adultos un compromiso con el cuidado de la Tierra. Tampoco el entorno natural tiene que ser prístino y rural: los espacios verdes y azules ricos en naturaleza dentro de zonas urbanas y otras áreas habitadas resultan asimismo eficaces.<sup>64</sup> Significa que las experiencias con la naturaleza en la infancia aumentan las probabilidades de que más personas la cuiden y se movi-licen por ella a lo largo de sus vidas. Los hallazgos basados en diversas muestras de personas de diferentes partes del mundo demuestran que los **dos factores que más contribuyen a que los niños se conviertan en adultos que actúan en beneficio de la naturaleza son: experiencias positivas directas en la naturaleza durante la infancia y la existencia de modelos para el cuidado de la Tierra por parte de alguien cercano al niño, como sus padres, sus abuelos u otra persona de confianza encargada de cuidarlo.**<sup>17, 18, 22, 65</sup>

# Los niños en beneficio de la naturaleza




# Pase a la acción

y saque a los niños al aire libre con regularidad. Es un método importante y eficaz para conectarlos con la naturaleza.

- Las instituciones educativas desempeñan un papel importante en la conexión de los niños con la naturaleza. **Aprendiendo al aire libre** es una campaña global cuyo objetivo es hacer que los juegos y el aprendizaje al aire libre formen parte de cada día lectivo para todos los niños. En 2017 participaron en ella más de 2 millones de niños de más de 100 países. Una evaluación del programa reveló que 1 de cada 5 educadores ha aumentado desde entonces el juego y el 44 % ha dedicado más tiempo a las lecciones al aire libre.<sup>58</sup>
- De Calgary a Bangalore, de China a Brasil, **los clubes de naturaleza para familias** inspirados por la Children & Nature Network son normalmente grupos dirigidos por padres que se reúnen periódicamente con sus hijos de todas las edades para jugar al aire libre y explorar un entorno natural.<sup>66</sup> Las investigaciones realizadas con algunos de estos grupos revelan sus enormes beneficios para los vínculos familiares, un incremento de la confianza y la creatividad en los niños, así como el aumento en la conexión con la naturaleza.<sup>14, 27</sup>

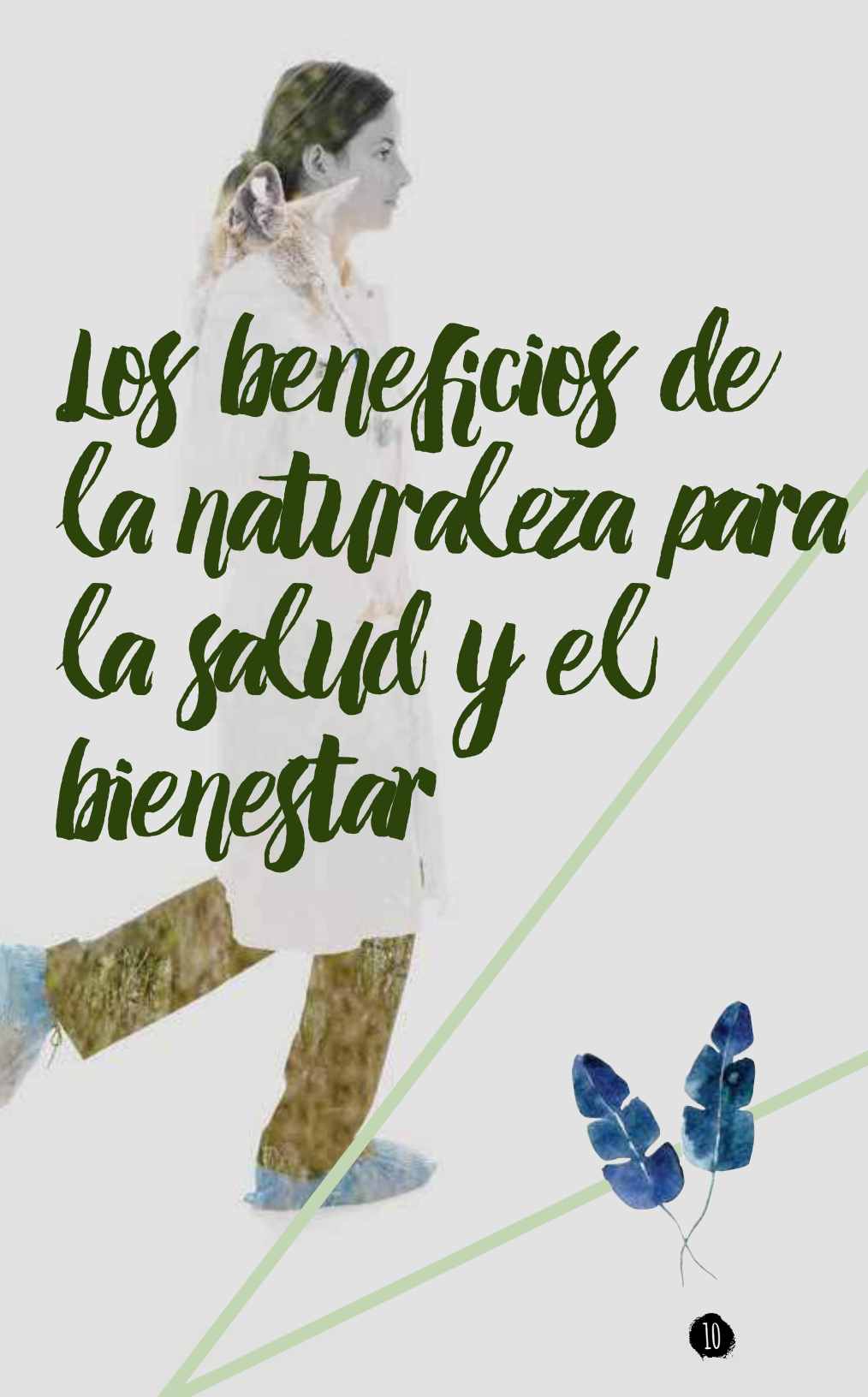
1 de cada 5 educadores ha aumentado desde entonces el juego y el 44 % ha dedicado más tiempo a las lecciones al aire libre





Los dos factores que más contribuyen a que los niños se conviertan en adultos que actúan en beneficio de la naturaleza son:

experiencias positivas directas  
y la existencia de modelos



# Los beneficios de la naturaleza para la salud y el bienestar

El tiempo que pasamos en la naturaleza tiene un importante papel que desempeñar en la protección de la salud y el bienestar a todas las edades. Desde la jardinería al ciclismo, pasando por simplemente pasear al aire libre, algunos de los beneficios obtenidos son:

- mejora de la tensión arterial, frecuencia del pulso y niveles hormonales de estrés;<sup>67-70</sup>
- mayor sensación de bienestar;<sup>2, 3, 6, 71</sup>
- reducción de los niveles de ansiedad y depresión;<sup>69, 72</sup>
- reducción del estrés y mejora del rendimiento laboral en espacios de oficina;<sup>70</sup>
- reducción de incidentes de conductas agresivas entre pacientes de Alzheimer en centros de atención a largo plazo.<sup>73</sup>

Conectar con la naturaleza es una estrategia de salud pública accesible y asequible para muchos habitantes, y los estudios demuestran no sólo sus valores de protección, sino también sus beneficios reparadores. Los efectos positivos de la exposición en adultos pueden incluir tomar menos medicamentos, una recuperación más rápida tras cirugías y hospitalizaciones más cortas.<sup>74, 75</sup> Los estudios de investigación indican igualmente una menor necesidad de medicación y de servicios entre los pacientes de salud mental, mientras que los costos de los medicamentos para ciertas afecciones, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), podrían mitigarse cuando se considera pasar tiempo en la naturaleza como parte de un plan de tratamiento.<sup>76-78</sup> **Invertir en la naturaleza para promover la salud y el bienestar también puede generar beneficios económicos. Según un estudio sobre el análisis costo-beneficio de la actividad física en senderos para bicicletas y caminantes, cada dólar invertido en senderos para hacer actividad física generó 2,94 dólares en beneficios médicos directos.**<sup>79</sup> Las familias, los contribuyentes, los empleadores y los gobiernos asumen la creciente carga social y económica de las enfermedades físicas y mentales en todo el mundo. Como punto de partida, el acceso a la naturaleza es fundamental para ayudar a las personas a aprovechar los muchos beneficios físicos, mentales, espirituales y sociales que brinda el contacto con la naturaleza.

# La salud y el bienestar en beneficio de la naturaleza

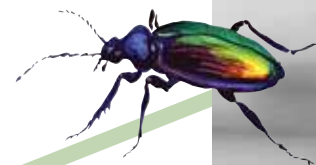
Se recomienda vivir una experiencia de la naturaleza de forma habitual y hacerla parte de nuestra vida cotidiana para que ésta se convierta en una parte valiosa de la vida de las personas.<sup>64, 80</sup> Afortunadamente, se puede facilitar y mejorar la experiencia y conexión con la naturaleza en todos los grupos de edad, algo que se puede comenzar en cualquier momento y ocurrir en diferentes entornos, incluyendo los silvestres, rurales y urbanos. Las experiencias significativas y positivas en la naturaleza son una forma excelente de desarrollar una relación con la naturaleza y el amor hacia ella, lo que, a su vez, puede llevar a las personas a cuidar de la Tierra. Por ejemplo, los estudios muestran que simplemente con señalar “tres cosas buenas de la naturaleza” cada día durante una semana, se mejora la conexión de las personas con la naturaleza.<sup>1</sup> Un análisis de estas “cosas buenas” revela que las personas disfrutaban de las sensaciones en la naturaleza, el cambio temporal, la vida silvestre activa, la belleza y el color.<sup>81</sup> Otro estudio reveló que los tres principales motivos por los que los estadounidenses salían a la naturaleza eran “hacer ejercicio”, “estar con la familia y amigos”, y “mantenerse en forma”. “Observar la belleza de los paisajes”, “estar cerca de la naturaleza” y “disfrutar de los olores y sonidos de la naturaleza” eran también importantes alicientes.<sup>82</sup> Datos como éstos proporcionan dirección y orientación sobre cómo fomentar simultáneamente la conexión con la naturaleza en iniciativas para mejorar la salud y el bienestar.




# Pase a La acción

convirtiendo  
la naturaleza en parte de una vida cotidiana  
saludable para todos, promoviendo experiencias  
al aire libre sencillas y accesibles.

- “Parques saludables, personas saludables” es un movimiento global que aprovecha el poder de la naturaleza como recurso benéfico para la salud. El enfoque de “Parques saludables, personas saludables” reconoce que el contacto con la naturaleza es esencial para la salud y el bienestar emocional, físico y espiritual de las personas, y refuerza el papel crucial que desempeñan los parques y zonas protegidas a la hora de sustentar ecosistemas saludables. Cabe destacar la práctica de Park Prescriptions ([Vitamina N](#) en Colombia, [ParkRx](#) en Estados Unidos), en la que los profesionales de la salud derivan a sus pacientes a parques para tratar y prevenir enfermedades crónicas.
- Durante los tres primeros años de [30 Days Wild](#) [30 días, 30 actividades silvestres], unas 80 000 personas en el Reino Unido se inscribieron en actividades basadas en la naturaleza durante 30 días consecutivos. Una evaluación del programa reveló que los participantes indicaron mejoras en la salud y el bienestar personal, así como actitudes positivas de conservación.<sup>24, 83</sup>





Los profesionales de  
la salud derivan a sus  
pacientes a parques para  
**tratar y prevenir**  
enfermedades  
crónicas

# Los beneficios de la naturaleza para las comunidades



En un mundo cada vez más urbanizado, los espacios comunitarios verdes y azules no sólo brindan una amplia gama de beneficios para la salud, sino que también pueden fomentar la cohesión social. Se ha demostrado que la exposición a diversas formas de naturaleza induce a algunas personas a ser más generosas y bondadosas, lo que ayuda a acercar a los individuos entre sí.<sup>84</sup> Hay pruebas de que estas experiencias promueven conductas sociales positivas, incluyendo la amabilidad, el altruismo, la generosidad y el compartir recursos. Simplemente ver hermosas escenas naturales puede provocar que las personas sean demostrablemente más cooperativas y generosas con los demás, incluso en presencia de desconocidos. Entre los beneficios, un creciente cuerpo de evidencias sobre la ciencia de la admiración (experimentar una profunda respuesta a lo que se percibe como una maravilla de la naturaleza) puede inspirar a la gente a resolver problemas de forma más cooperativa y creativa.<sup>85, 86</sup>

La naturaleza cercana, como los parques urbanos, ofrece un entorno para actividades comunales y el contacto con los vecinos, y puede resultar en un mayor sentido de pertenencia a la comunidad y una mayor satisfacción de los residentes. Los estudios han demostrado que los residentes urbanos que viven cerca de la naturaleza tienden a conocer y respetar más a sus vecinos. También reportan mayores niveles de confianza mutua y buena disposición para ayudarse los unos a los otros, en comparación con sus contrapartes que viven en ambientes más áridos.<sup>6, 54, 87, 88</sup> Los investigadores han descubierto que la presencia cercana de la naturaleza ayuda a prevenir delitos y mitigar algunos de los precursores psicológicos de la agresión y la violencia. **Un estudio de 145 residentes de viviendas sociales, por ejemplo, mostró que aquellos que vivían en edificios con vistas a hormigón y asfalto reportaron más agresión y violencia que sus contrapartes que vivían en edificios idénticos con vistas a árboles y hierba.**<sup>6, 87</sup> Asimismo, las pruebas sugieren que la creación de espacios verdes en los solares urbanos baldíos puede disminuir los índices de vandalismo y crímenes violentos.<sup>89</sup>



El medio ambiente urbano juega un papel crucial, ya que las experiencias cotidianas dentro de ciudades ricas en naturaleza pueden potencialmente transformar nuestra manera de vivir, trabajar, aprender y jugar. Al diseñar nuestros entornos urbanos en formas que entrelacen a la perfección oportunidades para experimentar la naturaleza, podemos facilitar las conexiones con la misma. En la ciudad de Bogotá, por ejemplo, un estudio reciente reveló que las personas que visitan los parques de las ciudades más grandes experimentaban altos niveles de conexión con la naturaleza y sentimientos de interdependencia entre el ser humano y la naturaleza.<sup>90</sup> La presencia de parques cercanos, sin embargo, puede no ser suficiente incentivo para visitarlos en el caso de algunas personas. Los espacios verdes urbanos parecen tener más éxito a la hora de atraer a diversos grupos poblacionales cuando éstos cuentan con elementos de compromiso y participación social.<sup>91</sup> Además de la facilidad de acceso, también es importante que las políticas de creación de espacios verdes urbanos apoyen actividades que mejoren la integración entre la naturaleza y el ser humano, con el fin de mejorar la salud humana y del medio ambiente en las ciudades.<sup>92</sup> El éxito de las comunidades ricas en naturaleza, por lo tanto, dependerá de estrategias acertadas de inversión a largo plazo que no sólo aumenten la disponibilidad y diversidad de espacios verdes y azules en nuestros paisajes urbanos, sino que también apliquen políticas y prácticas que aumenten las oportunidades de la gente para conectar con la naturaleza.

Hoy en día, muchas personas, especialmente aquellas con poca o ninguna conexión con la naturaleza a través de experiencia directa, necesitan y se benefician de la compañía de amigos y familiares para inspirar momentos agradables en espacios naturales. Para muchos de nosotros, conectar con la naturaleza comienza en casa: en entornos urbanos, granjas o áreas silvestres remotas; en escuelas, centros de atención, tiendas, hospitales y centros de compras; en museos infantiles con base en la naturaleza; en zoológicos, acuarios y jardines botánicos; en lugares de culto, centros comunitarios, parques y lugares públicos. Allá donde la gente esté, sola o acompañada, pueden participar en prácticas que enfatizan y profundizan su vínculo con la naturaleza. Al hacerlo, contribuyen a su propia salud y bienestar, a la de sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, a la de otras especies, y a la de la propia Tierra.

# Comunidades en beneficio de la naturaleza



# pase a La acción

creando ciudades con espacios verdes y azules seguros y accesibles. Esta es una parte esencial de una estrategia a largo plazo para cuidar de la Tierra.

- El movimiento [Paseo de 10 minutos](#) busca asegurar que exista un parque o espacio verde de alta calidad a 10 minutos de cada persona en cada ciudad de todo Estados Unidos. La iniciativa ha sido respaldada por más de 200 alcaldes, incluyendo los de las cuatro mayores ciudades de EE.UU. (Nueva York, Los Ángeles, Chicago y Houston) en reconocimiento de los beneficios para la salud, la economía, el fortalecimiento de la comunidad y el medio ambiente que proporcionan los parques a los residentes urbanos.<sup>93</sup>
- Organizaciones e iniciativas generales como [ICLEI](#), [Nature of Cities](#), [la Semana Verde de la Unión Europea](#), [Green Surge](#), [la Asociación Mundial de Parques Urbanos](#), [la Alianza Urbana de la UICN](#), [C40 Cities](#), [880 Cities](#), [National Park City](#) y [Natural Systems and Sustainable Cities](#) están proporcionando herramientas prácticas y orientaciones a políticas para apoyar iniciativas locales encaminadas a mejorar la sostenibilidad de los entornos urbanos y la calidad de vida de las poblaciones urbanas.



La naturaleza es el fundamento de nuestras economías. Dependemos de los recursos naturales para obtener alimentos, agua, aire limpio, materias primas, inversiones empresariales y para generar puestos de trabajo, además de ser una fuente de ingresos fiscales. Conectar a la gente con la naturaleza presenta asimismo oportunidades económicas.

El turismo, que representa el 10 % del PIB mundial y da lugar a 1 de cada 10 empleos en todo el mundo, tiene un papel decisivo que desempeñar en la creación de empleo y riqueza, la protección del medio ambiente y la mitigación de la pobreza.<sup>11</sup> El turismo basado en la naturaleza por sí solo crea toda una serie de puestos de trabajo en diversos sectores y contribuye a la salud de las economías locales, regionales y nacionales. Por ejemplo, el nicho de mercado del turismo de aventura, valorado en 263 mil millones de dólares, es una de las categorías de turismo de mayor crecimiento a nivel mundial, con una tasa media de crecimiento anual del 65 % en 2009-2012 en Europa, América del Norte y América del Sur.<sup>94</sup>

**En el África subsahariana, la promoción de los atractivos naturales y las oportunidades de aventura contribuyó a aumentar el número de turistas de apenas 6,7 millones de visitantes en 1990 a 33,8 millones de visitantes en 2012.**<sup>95</sup> En Canadá, se ha demostrado que los visitantes a los parques sustentan directamente más de 64 000 puestos de trabajo a tiempo completo, generan 2 900 millones de dólares en ingresos laborales y proporcionan 337 millones de dólares en ingresos fiscales para los gobiernos.<sup>96</sup> En Estados Unidos, la economía de ocio al aire libre representó el 2,0 por ciento (373 700 millones de dólares) del PIB en el año 2016, cifras que son más altas y más sostenibles que las contribuciones de sectores como la minería y la extracción de petróleo y gas (1,4 % del PIB).<sup>97</sup>

Más allá del turismo, los espacios verdes atractivos pueden influir en las decisiones de localización empresarial y ayudar a crear nuevos puestos de trabajo en una comunidad. Estudios realizados en Canadá y Estados Unidos han demostrado que la cercanía a elementos naturales está asociada a alquileres residenciales y comerciales más altos, y a incrementos sobre los impuestos de la propiedad.<sup>96, 98</sup> En la ciudad de Nueva York, por ejemplo, la revitalización del parque Bryant reemplazó un árido paisaje asociado con el tráfico de drogas y robos por un atractivo espacio que ahora atrae a miles de visitantes diarios. En los dos años siguientes a la reapertura del parque, la actividad de alquileres en la vecina Sexta Avenida aumentó en un 60 %, provocando que los agentes denominasen al parque revitalizado su "rematador de acuerdos".<sup>98</sup> De igual modo, en la ciudad de Berlín, se encontró que la proximidad a parques infantiles aumentaba el valor de las propiedades en un 16 %, mientras que un mayor número de árboles se traducía en un aumento del 17 %.<sup>99</sup>

# Los beneficios de la naturaleza para las economías



# Economías en beneficio de la naturaleza

Los estudios han demostrado que existe una relación positiva entre el nivel de implicación en actividades basadas en la naturaleza tan diversas como la pesca, el buceo y la observación de aves, y el cuidado por parte de una persona de los recursos de los que depende su actividad.<sup>100-104</sup> Otros han encontrado una relación entre el apego de las personas a los lugares específicos donde interactúan con la naturaleza y su tendencia a cuidar de la Tierra, lo que sugiere que las personas que desarrollan un sentimiento de pertenencia a un lugar son más propensas a querer protegerlo y oponerse a la degradación de su entorno.<sup>30-34</sup> Algunos estudios han sugerido que estos vínculos se extienden a un mayor cuidado en general de la Tierra en su vida cotidiana.<sup>32, 34</sup> Para aquellos que ya tienen actitudes positivas hacia la Tierra, pasar tiempo en la naturaleza con regularidad puede desempeñar un papel de afirmación, manteniéndola presente siempre como prioridad y aumentando las probabilidades de que adopten medidas que la beneficien.<sup>105-107</sup>

La hierba, los árboles, los parques y otras áreas naturales ofrecen una gama de beneficios tanto para la gente como para la naturaleza: eliminan contaminantes del aire, absorben el agua de lluvia, amortiguan la contaminación acústica, bajan la temperatura del aire y reducen las islas de calor urbanas; proporcionan protección a las cuencas hidrográficas y protección contra las inundaciones, apoyan la diversidad biológica y ayudan a mitigar los efectos del cambio climático.<sup>10, 108</sup> Las áreas naturales, o "infraestructuras verdes", pueden realizar muchos de los mismos servicios que la infraestructura gris, a menudo por un costo menor y de forma más fiable.<sup>10</sup> Existen también riesgos inherentes que hay que administrar, ya que el uso excesivo de las áreas protegidas, los proyectos mal planificados y el desprecio de la cultura e iniciativas locales pueden socavar muchas de las ventajas potenciales.<sup>109</sup> Como primer principio, las interacciones humanas con las áreas naturales con fines económicos deben ser gestionadas de forma responsable, sensata y sostenible.



# pase a La acción

protegiendo los bienes naturales de la degradación para aprovechar el potencial económico de conectar a la gente con la naturaleza.

- Los parques y áreas protegidas son prominentes en el turismo en todo el mundo y desempeñan un importante papel en la promoción de actividades que deriven en el cuidado de la Tierra. En 2018, la Agencia de Parques de Canadá adoptó la [entrada gratuita para los jóvenes](#) menores de 17 años, reconociendo que "conectando con la naturaleza, los jóvenes van a comprender mejor nuestra urgente necesidad no sólo de protegerla, sino de mantenerla para las generaciones futuras".<sup>110</sup>
- En Brasil, una cantera degradada fue transformada en un [campo de golf](#) "naturalizado" para los Juegos Olímpicos de Rio 2016, con más de 15 000 plantas nativas trasplantadas y más de 475 000 plantas reproducidas a partir de semillas nativas para poblar el nuevo campo de golf. El antiguo espacio estéril ahora no sólo atrae a los golfistas, sino que también ha sido rápidamente recolonizado por especies raras y protegidas, incluidas lechuzas, zarapitos y garzas.<sup>111</sup>



# Todos para la naturaleza

Las experiencias y los contactos personales con la naturaleza son tremendamente beneficiosos para la salud, el bienestar y la resiliencia de las personas y de la sociedad. Hoy en día hay muchas personas que viven con poca experiencia directa y consciente de la belleza y la complejidad de los sistemas vivos de la Tierra. La constatación de que los seres humanos son sólo una parte de esta red de vida interdependiente e interconectada se ha olvidado o perdido en el recuerdo de muchos. Si bien esta desconexión puede darse incluso en zonas rurales y sin desarrollar, tiende a ser más grave para las personas que viven en las ciudades y en zonas muy urbanizadas. Significativamente, el 55 % de la población mundial actualmente reside en zonas urbanas, y para el año 2050 se prevé que el 68 % de la población mundial sea urbana.<sup>112</sup> Esto no quiere decir que las zonas urbanas no puedan ser biológicamente diversas; pueden serlo, y lo son, con esmero y esfuerzo. De hecho, las zonas urbanas tienen un gran potencial para conectar a la gente con la naturaleza en sus vidas cotidianas. Hacerlo será bueno para la gente y para la Tierra.

Cada vez hay más pruebas que indican que el tiempo pasado en la naturaleza es crítico porque puede crear una conexión, es decir, una afinidad emocional con la naturaleza o amor hacia ella, una unidad con todo lo que es. Tal conexión puede darse en diferentes configuraciones. De hecho, la conexión con la naturaleza está emergiendo como un fuerte indicador de actitudes de conservación positivas.<sup>42, 46, 47, 50</sup>

En los últimos años se han creado una serie de indicadores de esa conexión, que se han utilizado para explorar la relación entre la conexión y la toma de acciones en beneficio de la Tierra.<sup>113, 114</sup> Frantz y Mayer describen la conexión como un sentimiento de "pertenencia" que, como proceso psicológico, ayuda a los seres humanos a sentir empatía por la naturaleza, a cuidar de ella y a sentirse comprometidos con su protección.<sup>50</sup> Zylstra y sus colegas definen la conexión con la naturaleza como "un estado estable de conciencia que comprende rasgos simbióticos cognitivos, afectivos y vivenciales que reflejan, a través de actitudes y comportamientos coherentes, una conciencia constante de la interrelación entre el yo y el resto de la naturaleza". Ellos tienen esperanza en esta interpretación y la ven como "un prerrequisito necesario para lograr los resultados de conservación y comportamiento ambiental deseados".<sup>49</sup> Esta opinión está respaldada por estudios recientes que sugieren que el conocimiento del medio ambiente puede explicar sólo el 2 % de lo que está relacionado con comportamientos ecológicos, mientras que el vínculo con la naturaleza explica el 69 %.<sup>46</sup>

Dedicar tiempo para el recreo y juego activo al aire libre para niños en edad escolar. Promover grupos de paseo para ancianos en parques vecinales. Integrar en los paisajes urbanos espacios verdes y azules ricos en naturaleza que sean accesibles. Proporcionar apoyo para disfrutar de unas vacaciones inolvidables en un parque nacional. Estas son algunas de las muchas prácticas prometedoras que están surgiendo en todo el mundo para conectar a la gente con la naturaleza y contribuir a la conexión con la naturaleza y al cuidado de la Tierra. Si bien queda mucho por comprender acerca de cuáles son los factores que contribuyen a las acciones humanas que benefician a la naturaleza, los investigadores siguen proporcionando un mejor conocimiento de esta área de estudio. Una cosa está clara: existen muchas maneras de conectar, valorar y tomar medidas en beneficio de la Tierra y sus sistemas vivientes, y el sentido de conexión es la clave.

A la hora de desarrollar programas y políticas para conectar a todas las personas con la naturaleza allá donde vivan, trabajen, aprendan y jueguen, entre los principales elementos que probablemente contribuyan a fomentar el cuidado de la naturaleza se incluyen:<sup>8</sup>

- experiencias directas en la naturaleza,
- exposiciones repetidas,
- creencia percibida en nuestra propia eficacia personal,
- aprendizaje y juego autodirigido,
- un mentor o mentora atento,
- un vínculo o conexión emocional.

La conexión adopta muchas formas. Puede ser fomentada, mantenida y mejorada de diversos modos. Independientemente del modo en que se haya formado, constituye un sólido indicativo del cuidado de la Tierra para personas de cualquier edad. Puede ser tan poderosa que se convierta en una forma de vida, un estilo de vida que beneficia a todos: desde uno mismo, hasta los demás y la Tierra.

# naturaleza para todos



# Somos Uno

Nuestro acervo de conocimientos incluye la sabiduría ancestral y de los pueblos indígenas, una sabiduría que se basa en las leyes naturales y en el funcionamiento de la tierra y las relaciones. En el Pacífico Sur, el pueblo maorí de Nueva Zelanda ha mantenido tradicionalmente un profundo vínculo con el medio ambiente, centrado principalmente en sus tierras y aguas tribales. Según su visión del mundo, los maories forman parte del sistema natural y son al mismo tiempo sus guardianes.<sup>115, 116</sup> En Australia, la cultura aborígen fue fundada en la creencia de que los pueblos y la naturaleza fueron creados como uno, y que los seres humanos no ejercen el dominio sobre el mundo natural. Las tribus tienen su propia sabiduría para conectarlos con la tierra o el "territorio".<sup>117, 118</sup> Para los pueblos aborígenes, del concepto de "territorio" encarna la resiliencia. Es el compromiso holístico de una persona con un determinado lugar físico que es a la vez simbólico y real. En América del Norte y del Sur, los pueblos indígenas tienen muchas formas de recordar y practicar la sabiduría basada en la tierra. Por ejemplo, para los makunas, pertenecientes a los grupos tucanoanos orientales del noroeste del Amazonas, los seres humanos y no humanos comparten muchos de los mismos lugares. No hay separación entre los seres. No hay separación entre lo visible y lo invisible, o entre la cultura y la naturaleza, lo que pone en evidencia la total interdependencia de todos los seres vivos.<sup>119</sup>



sabiduría  
que se basa en las  
leyes naturales







## Superar barreras



A pesar del hecho de que la conexión con la naturaleza es buena para nosotros y buena para el planeta, crear oportunidades para incrementar dicha conexión no es siempre un proceso sencillo. Muchos de los atributos de la vida contemporánea en todo el mundo contribuyen a que exista una desconexión entre la gente y la naturaleza, y presentan obstáculos a superar. Entre estos se incluyen:

- **Miedo y percepciones:** reconociendo que la seguridad es una preocupación real en muchos casos, las personas se están uniendo para crear oportunidades de pasar tiempo al aire libre de forma segura. Algunas se reúnen en familia para ir juntos a parques y escuelas públicas con zonas de juego seguras y basadas en la naturaleza. Otras crean jardines en la azotea. Algunas organizaciones están implementando programas para equipar a aquellos menos familiarizados con las experiencias en la naturaleza con los conocimientos, herramientas y confianza necesarios para integrarlos como parte de su vida cotidiana.
- **Falta de recursos:** la falta de recursos es un obstáculo significativo, que requiere acción reflexiva a todos los niveles de la sociedad. Ya sea real o percibida, la falta de recursos puede limitar la capacidad de un individuo para llegar a un lugar, entrar en él y participar en una actividad basada en la naturaleza. Entre las soluciones se incluyen programas que proporcionan transporte gratuito para urbanitas a parques cercanos, ofrecen la entrada gratuita o con descuento a ciertos grupos como niños en edad escolar o residentes locales, así como programas que invitan a los usuarios a tomar prestado de su biblioteca o de grupos comunitarios pases para parques o equipo de ocio al aire libre.
- **Urbanización:** existe una tendencia a nivel mundial de mejorar las oportunidades para que los habitantes de las ciudades experimenten la naturaleza cercana y de facilitar los muchos beneficios que las ciudades ricas en naturaleza pueden proporcionar. Crear y mantener parques y áreas protegidas, patios verdes en las escuelas, jardines comunitarios y corredores ecológicos son ejemplos de acciones en entornos urbanos actualmente en curso que brindan oportunidades a personas de todas las edades para conectarse con la naturaleza en formas significativas.

Se puede superar cada una de estas barreras con creatividad, colaboración y compromiso. A menudo es sobre todo una cuestión de prioridades. Cuando las personas experimentan las muchas ventajas de pasar tiempo en la naturaleza, desde una reducción de los delitos hasta la creación de vínculos familiares, pasando por una mejora de la salud física y la tranquilidad y el bienestar general, las barreras pueden eliminarse rápidamente. Tanto las personas como la naturaleza salen ganando con esto.



## Recomendaciones para poner en práctica

Organizaciones e individuos de todo el mundo están encontrando formas de superar estos obstáculos. #NatureForAll es un movimiento global para inspirar el amor por la naturaleza. Socios de las áreas de la salud, educación, museos, parques zoológicos, jardines botánicos, acuarios, juventud, turismo, tecnología y más están inspirando acciones en beneficio de las personas, el lugar y el planeta. Las estrategias clave subyacentes a las mejores prácticas para conectar a la gente con la naturaleza se han resumido en el [Libro de Juegos #NaturalezaParaTodos](#). Estas estrategias incluyen:

1. **Poner a los niños en contacto con la naturaleza a una edad temprana, y continuar a lo largo de su vida:** ofrecer ocasiones para que los niños y las familias participen juntos en actividades al aire libre y en experiencias de aprendizaje divertidas.
2. **Encontrar y compartir formas de diversión en la naturaleza:** las actividades al aire libre pueden brindar ocasiones nuevas y únicas para que las personas conecten unas con otras y consigo mismas, disfrutando al mismo tiempo de las ventajas de la naturaleza. Utilizar la amplia gama de herramientas de comunicación disponibles para compartir y disfrutar de experiencias divertidas y beneficiosas en la naturaleza.
3. **Aprovechar los elementos urbanos para acceder a la naturaleza:** usar los parques, jardines, museos, zoológicos y acuarios urbanos para conectar a los urbanitas con la naturaleza e invertir en “medidas de ecologización” para facilitar el acceso a la naturaleza allá donde la gente vive, trabaja y juega, creando espacios verdes en hospitales, clínicas, lugares de trabajo, prisiones, callejones y escuelas.
4. **Adoptar la tecnología:** de igual modo que la tecnología digital se utiliza para conectar a las personas de todo el mundo entre sí, también puede facilitar momentos de conexión entre las personas y la naturaleza. Debemos seguir explorando nuevas e innovadoras formas de usar la tecnología como un puente para acercarnos a la naturaleza y no ver en ella un obstáculo.
5. **Compartir raíces y orígenes culturales en la naturaleza:** proporcionar oportunidades para explorar y compartir historias, idiomas y conocimientos tradicionales con comunidades locales y con el público en general. Debemos propiciar juntos un mundo en el que se valore el contacto con la naturaleza y con las personas entre sí.
6. **Buscar alianzas diversificadas:** para alcanzar nuestros objetivos de conservación, se necesita la acción por parte de la mayoría de los sectores. Debemos buscar y establecer alianzas inclusivas para incrementar nuestra capacidad de llegar a nuevos públicos, fomentar la participación y sacar provecho de nuevos ámbitos de competencia.
7. **Empoderar a una nueva generación de líderes:** los programas de tutorías, prácticas laborales, liderazgo de jóvenes y capacitación para la defensa de intereses proporcionan a los jóvenes líderes las competencias y la confianza necesarias para avanzar en el campo de la conservación. Debemos trabajar juntos en alianzas intergeneracionales para inspirar a las personas de nuestro entorno a conectar con la naturaleza.



## Recomendaciones para políticas

La naturaleza sana crea beneficios económicos. Los entornos naturales sanos y accesibles sustentan personas sanas. Las personas saludables reducen los costos sociales. Lograr estos beneficios requiere que tengamos acceso a la naturaleza. Y tener acceso depende en gran medida de que nos preocupemos lo suficiente de asegurar que haya lugares y espacios donde las personas de toda condición puedan experimentar la naturaleza a diario o con frecuencia, en todas las etapas de su vida.

### Recomendaciones para políticas basadas en pruebas:

- **Políticas de educación y cuidado infantil** que permiten pasar tiempo en la naturaleza y experimentar aprendizaje vivencial sobre la naturaleza en la temprana infancia y a lo largo de toda la vida.
- **Políticas sanitarias y de cuidado de las personas mayores** que ofrecen los beneficios para la salud del contacto con la naturaleza, para todas las personas de todas las edades.
- **Políticas de planificación comunitaria y desarrollo urbano** para crear ciudades ricas en naturaleza que incluyan parques y áreas protegidas para beneficio de las personas y de la naturaleza.
- **Políticas de parques, ocio al aire libre y turismo** que fomentan experiencias aptas para familias, programas interpretativos y educación al aire libre, vivencial y basada en la naturaleza.
- **Políticas de arte y cultura** que promueven la integración de la cultura y la naturaleza para desarrollar un sentimiento de unidad con la naturaleza a la vez que se celebran historias de conexión y sanación.
- **Políticas que alientan la inversión del sector privado** en programas de infraestructuras sostenibles desde el punto de vista ecológico y en soluciones innovadoras, como la tecnología, para conectar a las personas con la naturaleza.
- **Políticas que requieren que las organizaciones de conservación de la biodiversidad** trabajen en todos los sectores, de manera que todas las personas, de forma equitativa e inclusiva, experimenten los diversos beneficios de la conexión con la naturaleza.



## Recomendaciones para la investigación

Según va avanzando la investigación y programación en este campo, se necesitan estudios bien diseñados y rigurosos para sustentar tanto las políticas como la práctica. También se necesita una atención consciente a la sabiduría aún disponible hoy en día entre las poblaciones indígenas, especialmente sobre cómo conectar con la naturaleza y aprender de ella conforme avanza el tiempo.

### Las recomendaciones para la investigación son:

- Las pruebas de que las **experiencias de la niñez** resultan clave para fomentar la conexión con la naturaleza y el cuidado de la Tierra son las más sólidas. Se necesita investigación para aclarar el tipo de experiencias que contribuyen a dicha conexión en el caso de los adultos.
- Las pruebas no dejan lugar a duda de que los sentimientos **positivos hacia la naturaleza tienen una importancia crítica** para cuidar de la Tierra y sugieren que las experiencias significativas basadas en la naturaleza pueden darse en diferentes lugares, incluyendo las ciudades. Existe la necesidad de comprender mejor la influencia de la ubicación, duración y frecuencia de las experiencias en la naturaleza.
- Los estudios que analizan las **conexiones entre las experiencias basadas en la naturaleza y la tendencia humana a conectar con la misma**, incluyendo las acciones emprendidas en beneficio de ella, tienden a basarse en las correlaciones. Las relaciones de causa y efecto son difíciles de evaluar. Los estudios longitudinales (aquellos que hacen un seguimiento de las personas durante largos períodos de tiempo) son escasos y es necesario realizar más.
- En algunos estudios se invita a los **adultos a mirar hacia atrás en el tiempo para recordar y describir las experiencias de la vida que les llevaron a adoptar comportamientos en beneficio de la naturaleza**. Esto proporciona una base de comprensión útil, aunque limitada. La investigación futura que supervise y evalúe el impacto de los estilos de vida, los programas y las experiencias que se implementen específicamente para aumentar el cuidado de la naturaleza contribuiría en gran medida a llenar esta laguna.

# Referencias

1. Richardson, M., Maspero, M., Golightly, D., Sheffield, D., Staples, V., & Lumber, R. (2017). Nature: a new paradigm for well-being and ergonomics. *Ergonomics* 60(2): 292-305.
2. Chawla, L.; & Litt, J.(2013). Improving Health and Wellness through Access to Nature. Policy No. 20137. Washington DC: American Public Health Association.
3. Louv, R. (2012). *The nature principle: Reconnecting with life in a virtual age.* Chapel Hill, NC: Algonquin Books. 352p.
4. Charles, C. & Wheeler, K. (2012). Children & nature worldwide: An exploration of children's experiences of the outdoors and nature with associated risks and benefits. Minneapolis: Children & Nature Network.
5. Charles, C. & Senauer-Loge, A. (2010). Health benefits to children from contact with the outdoors & nature. Minneapolis: Children & Nature Network.
6. Kuo, F. (2010). Parks and other green environments: Essential components of a healthy human habitat. Washington D.C.: National Recreation and Park Association.
7. Louv, R. (2008, 2005). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder.* Chapel Hill, NC: Algonquin Books. 323p.
8. Charles et al. (2018). *Home to us all: How connecting with nature helps us care for ourselves and the earth.* Minneapolis: Children & Nature Network.
9. World Health Organization; Secretariat of the Convention on Biological Diversity. (2015). *Connecting global priorities: Biodiversity and human health: A state of knowledge report.* World Health Organization Publications. Switzerland. 344p. <https://www.cbd.int/health/SOK-biodiversity-en.pdf>.
10. Alberta Recreation and Parks Association. (2010). *Healthy by nature: Investing in community parks, open space and nature education.* Edmonton, Alberta: Alberta Recreation and Parks Association. 102 p. <http://s3.arpaonline.ca/docs/Healthy-by-Nature.pdf>
11. World Tourism Organization; United Nations Development Programme. (2017). *Tourism and the sustainable development goals: Journey to 2030.* UNWTO. Madrid. 114p. <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284419401>
12. D'Amore, C.; & Chawla, L. (In Press). Significant life experiences that connect children with nature: A research review and applications to a family nature club. In Amy Cutter-Mackenzie, A.; Malone, K; & Hacking, E.B. (Eds.) *International Research Handbook on ChildhoodNature.* Melbourne: Springer.
13. Charles, C.; & Louv, R. (2018, In Press). Wild hope: The transformative power of children engaging with nature. In In Cutter-Mackenzie, A.; Malone, K.; & Hacking, E. (Eds.) *International research handbook on ChildhoodNature: Assemblages of childhood and nature research.* New York: Springer.
14. D'Amore, C.; & Chawla, L. (2017). Many children in the woods: Applying principles of community-based social marketing to a family nature club. *Ecopsychology* 9(4).
15. Hsu, S-H. (2017). Significant life experiences affect environmental action: A critical review of Taiwanese research. *Japanese Journal of Environmental Education* 26(4): 51-56.
16. Broom, C. (2017). Exploring the relations between childhood experiences in nature and young adults' environmental attitudes and behaviors. *Australian Journal of Environmental Education* 33(1).
17. Chawla, L.; & Derr, V. (2012). The development of conservation behaviors in childhood and youth. In Clayton, C. (Ed): *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology.*
18. Chawla, L., (2009). Growing up green: Becoming an agent of care for the natural world. *Journal of Developmental Processes* 4(1): 6-23.
19. Chawla, L.; & Cushing, D.F. (2007) Education for strategic environmental behavior. *Environmental Education Research* 13(4): 437-452.
20. Wells, N.M.; & Lekies, K.S.(2006). Nature and the life course: Pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism. *Children, Youth and Environments* 16(1): 1-24.
21. Kals, E.; Schumacher, D.; Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environment and Behavior* 31(2): 178-202.
22. Chawla, L. (1998). Significant life experiences revisited: A review of research on sources of environmental sensitivity. *Journal of Environmental Education* 29: 11-21.
23. Tanner, T. (1980). Significant life experiences: A new research area in environmental education. Retrieved at <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00958964.1980.9941386>
24. Richardson, M., McEwan, K., Maratos, F. & Sheffield, D. (2016). Joy and calm: How an evolutionary functional model of affect regulation informs positive emotions in nature. *Evolutionary Psychological Science.* Doi:10.1007/s40806-016-0065-5
25. Townsend, M.; Henderson-Wilson, C.; Warner, E.; & Weiss, L. (2015). *Healthy parks, healthy people: The state of the evidence 2015.* Deakin University.
26. Zelenski, J. M.; Dopko, R. L.; & Capaldi, C. A. (2015). Cooperation is in our nature: Nature exposure may promote cooperative and environmentally sustainable behavior. *Journal of Environmental Psychology* 42: 24-31.
27. D'Amore, C. (2015). *Family nature clubs: Creating the conditions for social and environmental connection and care.* Ann Arbor: Proquest LLC.
28. D'Amore, C.; Charles, C.; & Louv, R. (2015). *Thriving through nature: Fostering children's executive function skills.* Minneapolis: Children & Nature Network.
29. St. Antoine, S.; Charles, C.; & Louv, R. (2012). *Together in nature: Pathways to a stronger, closer family.* Children & Nature Network.
30. Tonge, J.; Ryan, M.M.; Moore, S.A.; & Beckley, L.E. (2015). The effect of place attachment on pro-environment behavioural intentions of visitors to coastal natural area tourist destinations. *Journal of Travel Research* 54(6): 730-743.
31. Ramkissoon, H.; Smith, L.D.G.; & Weiler, B. (2013). Testing the dimensionality of place attachment and its relationships with place satisfaction and pro-environmental behaviours: a structural equation modelling approach. *Tourism Management* 36: 552-566.
32. Halpenny, E. (2010). Pro-environmental behaviours and park visitors: the effect of place attachment. *Journal of Environmental Psychology* 30: 409-421.
33. Stedman, R.C. (2002). Toward a social psychology of place. Predicting behaviour from place-based cognitions, attitude and identity. *Environment and Behavior* 34(5): 561-581.
34. Vaske, J.J.; Kobrin, K.C. (2001). Place attachment and environmentally responsible behaviour. *Journal of Environmental Education* 32(4): 16-21.
35. Klöckner, C.A. (2013). A comprehensive model of the psychology of environmental behaviour: A meta-analysis. *Global Environmental Change* 23(50): 1028-1038.
36. Bamberg, S., & Möser, G. (2006). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology* 27:14-25.
37. Monroe, M. (2003). Two avenues for encouraging conservation behaviors. *Human Ecology Review* 10(2).
38. Stern, P.C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behaviour. *Society for the Psychological Study of Social Issues* 56 (3): 407-424.
39. Hungerford, H. R., & Volk, T. L. (1990). Changing learner behavior through environmental education. *Journal of Environmental Education* 21: 8-22.
40. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50: 179-211.
41. Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. Pp. 221-279 in L. Berkowitz (Ed.): *Advances in experimental social psychology.* San Diego: Academic Press.


42. Beery, T.H. (2013). Nordic in nature: friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research* 19(1): 94-117.
43. Goralnik, L.; Nelson, M.P. (2011). Framing a philosophy of environmental action: Aldo Leopold, John Muir, and the importance of community. *Journal of Environmental Education* 42(3): 181-192.
44. Hinds, J.; Sparks, P. (2009). Investigating environmental identity, wellbeing and meaning. *Ecopsychology* 1(4): 181-186.
45. Schultz, P.W. (2002). Inclusion with nature: the psychology of human-nature relations. Pp. 61-78 in Schmuck, P.; Schultz, P.W. (Eds): *Psychology of sustainable development*. Springer US, New York. 337 p.
46. Otto, S.; & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behavior. *Global Environmental Change* 47: 88-94.
47. Braun, T., & Dierkes, P. (2017). Connecting students to nature: How intensity of nature experience and student age influence the success of outdoor education programmes. *Environmental Education Research* 23(7): 937-949.
48. Wright, P.; & Matthews, C. (2015). Building a culture of conservation: research findings and research priorities on connecting people to nature in parks. *Parks Journal* 21 (2): 11-24.
49. Zylstra, M.J., Knight, A.T., Esler, K.J., Le Grange, L.L.L. (2014). Connectedness as a core conservation concern: An interdisciplinary review of theory and a call for practice. *Springer Science Reviews* 2(1): 119-143.
50. Mayer, F.S.; & Frantz, C.M. (2004). The connectedness to nature scale: a measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology* 24: 503-515.
51. Greffrath, G.; Meyer, C.; Strydom, H.; & Ellis, S. (2011). Centre-based and expedition-based (wilderness) adventure experiential learning personal effectiveness: an explorative enquiry. *Leisure Studies* 30(3): 345-364.
52. Strong, W.B.; Maline, R.; Blimkie, C.; Daniels, S.; Dishman, R.; Gutin, B.; et al. (2005). Evidence-based physical activity for school-aged youth. *J Pediatr* 146 (6):732-7.
53. Bingley, A. & Milligan, C. (2004). Climbing trees and building dens: Mental health and well-being in young adults and the long-term experience of childhood play experience. London, UK: Lancaster University, Institute for Health Research. 80p.
54. Korpela, K.; Kytta, M.; & Hartig, T. (2002). Restorative experience, self-regulation, and children's special place preferences. *Journal of Environmental Psychology* 22: 387-398.
55. Li, D.; & Sullivan, W. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and Urban Planning* 148: 149-158.
56. Wu, C.-D.; McNeely, E.; Cedeno-Laurent, J.; Pan, W.-C.; Adamkiewicz, G.; Dominici, F.; et al. (2014). Linking student performance in Massachusetts elementary schools with the "greenness" of school surroundings using remote sensing. *PLoS ONE* 9(10): e108548
57. Matsuoka, R. H. (2010). Student performance and high school landscapes: Examining the links. *Landscape and Urban Planning* 97(4): 273-282.
58. Project Dirt. (2018). The impact of outdoor learning and playtime at school—and beyond: A summary of the survey findings conducted for Outdoor Classroom Day 2018. <https://outdoorclassroomday.com/wp-content/uploads/2018/05/FINAL-Project-Dirt-Survey-Outdoor-Play-and-Learning-at-School-2018-15.05.18.pdf>
59. Barton, J.; Sandercock, G.; Pretty, J.; & Wood, C. (2014). The effect of playground and nature-based playtime interventions on physical activity and self-esteem in UK school children. *International Journal of Environmental Health Research* 1-11.
60. McCurdy, L. E.; Winterbottom, K. E.; Mehta, S. S.; & Roberts, J. R. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care* 40(5): 102-117.
61. World Health Organization. (2004). Global strategy on diet, physical activity and health: What can be done to fight the childhood obesity epidemic? [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/en/)
62. Piccininni, C.; Michaelson, V.; Janssen, I.; & Pickett, W. (2018). Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents. *Preventive Medicine* 112: 168-175.
63. Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U., & Mess, F. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14.
64. Kellert, S.R.; Case, D.J.; Escher, D.; Witter, D.J.; Mikels-Carrasco, J.; & Seng, P.T. (2017). The Nature of Americans: Disconnections and Recommendations for Reconnection National Report. [NatureofAmericans.org](http://NatureofAmericans.org)
65. Chawla, L. (2006). "Learning to Love the Natural World Enough to Protect It," in *Barn* nr. 2 2006:57-58. Norsk senter for barneforskning.
66. Children & Nature Network (2014). Nature clubs for families toolkit. Children & Nature Network.
67. Gladwell, V.; Brown, D.; Wood, C.; Sandercock, G.; & Barton, J. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine* 2:3.
68. Tsunetsugu, Y.; Park, B.; & Miyazaki, Y. (2010). Trends in research related to "Shinrin yoku" (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15: 27-37.
69. Pretty, J.; Peacock, J.; Sellens, M.; & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research* 15(5): 319-337.
70. Kaplan, R.; & Kaplan, S. (1989). *The Experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, NY: Cambridge University Press. 360p.
71. Chawla, L., (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433-452.
72. Peacock, J.; Hine, R.; & Pretty, J. (2007). Got the blues, then find some greenspace: The mental health benefits of green exercise activities and green Ccre. *Mind Report* 1.0, Feb.
73. Mooney, P.; & Nicell, P. (1992.) The importance of exterior environments for Alzheimer residents: Effective care and risk management. *Healthcare Management Forum* 5(2): 23-29.
74. Maller, C.; Townsend, M.; Pryor, A.; Brown, P.; & St Leger, S. (2005). Healthy nature healthy people: Contact with nature as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International* 21(1): 45-54.
75. Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224: 420-421.
76. Faculty of Public Health and Natural England. (2010). Great outdoors: How our natural health service uses green space to improve wellbeing. Briefing Statement. <http://www.champspublichealth.com/writedir/9ee3FPH%20green%20space%20briefing.pdf>
77. Faber-Taylor, A.; & Kuo, F. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders* 12(5): 402-409.
78. Faber-Taylor, A.; Kuo, F.; & Sullivan, W. (2001). Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. *Environment and Behavior* 33: 54-77.
79. Wang, G.; Macera, CA.; Scudder-Soucie, B.; Schmid, T.; Pratt, M.; Buchner, D. (2005). A cost-benefit analysis of physical activity using bike/pedestrian trails. *Health Promot Pract.* 6:174-179.
80. Giusti et al. (2018). "A Framework to Assess Where and How Children Connect to Nature." *Frontiers in Psychology* 8 (January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02283>
81. Richardson, M., Hallam, J. & Lumber, R. (2015). One thousand good things in nature: The aspects of nature that lead to increased nature connectedness. *Environmental Values* 24 (5): 603-619.

82. Outdoor Foundation. (2018). Outdoor participation report. Washington, D.C.: The Outdoor Foundation. 45p.
83. Pritchard, A.; Richardson, M.; Sheffield, D. & McEwan, K. (2018, In press.) The Relationships between nature connectedness and eudaimonic well-being: a meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*.
84. Weinstein, N.; Przybylski, A.; & Ryan, R. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and Social Psychology Bulletin* 35: 1315-1329.
85. Stellar, J.E.; Gordon, A.M.; Piff, P.K.; Cordaro, D.; Anderson C.L.; Bai, Y. Maruskin, L.A.; Keltner. (2017). Self-transcendent emotions and their social functions: Compassion, gratitude and awe bind us to others through prosociality. *Sage Journals* 9(3).
86. Piff, P.K.; Dietze, P.; Feinberg, M.; Stancato, D.M.; Keltner, D. (2015). Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior. *Journal of Personal Social Psychology*, 108(6): 883-99.
87. Kuo, F.; & Sullivan, W. (2001). Aggression and violence in the inner city: Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior* 33(4): 543-571.
88. Kuo, F.; Sullivan, W.; Coley, R.; & Brunson, L. (1998). Fertile ground for community: Inner-city neighborhood common spaces. *American Journal of Community Psychology* 26(6): 823-851.
89. Kondo, M.; Hohl, B.; Han, S.; & Branas, C. (2016). Effects of greening and community reuse of vacant lots on crime. *Urban Studies* 53(15): 3279-3295.
90. Scopelliti, M., Carrus, G., Adinolfi, C., Suarez, G., Colangelo, G., Laforzezza, R., et al. (2016). Staying in touch with nature and well-being in different income groups: the experience of urban parks in Bogotá. *Landscape and Urban Planning* 148: 139-148.
91. World Health Organization. (2017) Preventing non-communicable diseases (NCDs) by reducing environmental risk factors. World Health Organization. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258796/WHO-FWC-EPE-17.01-eng.pdf?sequence=1>
92. Lin, B.; Fuller, R.; Bush, R.; Gaston, K. (2014). Opportunity or orientation? Who uses urban parks and why. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087422>
93. Urban Land Institute. (2018). Parks for everyone: ULI gets behind the 10-minute walk campaign. <https://americas.uli.org/research/centers-initiatives/10-minute-walk-campaign/>
94. Center for Responsible Travel. (2016). The case for responsible travel: Trends & statistics 2016. [https://www.responsibletravel.org/whatWeDo/The\\_Case\\_for\\_Responsible\\_Travel\\_2016\\_Final\\_UPDATED.pdf](https://www.responsibletravel.org/whatWeDo/The_Case_for_Responsible_Travel_2016_Final_UPDATED.pdf)
95. Christie, I.; Fernandes, E.; Messerli, H.; & Twining-Ward, L. (2014) *Tourism in Africa: Harnessing tourism for growth and improved livelihoods*. Washington, DC: World Bank. 12pp. <https://www.worldbank.org/content/dam/Worldbank/document/Africa/Report/africa-tourism-report-2013-overview.pdf>
96. Parks Canada. (2014). *Connecting Canadians with Nature: An investment in the well-being of our citizens*. Ottawa, ON: Parks Canada. 36p.
97. Bureau for Economic Analysis. (2018). *Outdoor recreation satellite account, prototype estimates, 2012-2016*. <https://www.bea.gov/data/special-topics/outdoor-recreation>
98. Sherer, P. (2006). Why America needs more city parks and open space. San Francisco: The Trust for Public Land. 33p. [http://www.eastshorepark.org/benefits\\_of\\_parks%20tpl.pdf](http://www.eastshorepark.org/benefits_of_parks%20tpl.pdf)
99. Luther, M. and Gruehn, D. (2001). Putting a price on urban green spaces. *Landscape Design* 303: 23-25.
100. Oh, C.; Ditton, R.B. 2008. Using recreation specialization to understand conservation support. *Journal of Leisure Research* 40(4): 556-573.
101. Thapa, B.; Graefe, A.R.; & Meyer, L.A. (2006). Specialization and marine based environmental behaviours among SCUBA divers. *Journal of Leisure Research* 38(4): 601-615.
102. Cheung, L.T.; Lo, A. Y.; Fok, L. (2017). Recreational specialization and ecologically responsible behaviour of Chinese birdwatchers in Hong Kong. *Journal of Sustainable Tourism* 25: 817-831.
103. Hvenegaard, G.T. (2002). Birder specialization differences in conservation involvement, demographics, and motivations. *Human Dimensions of Wildlife* 7: 21-36.
104. McFarlane, B.L.; & Boxall, P.C. (1996). Participation in wildlife conservation by birdwatchers. *Human Dimensions of Wildlife* 1(3): 1-14.
105. Thapa, B. (2010). The mediation effect of outdoor recreation participation on environmental attitude-behavior correspondence. *Journal of Environmental Education* 41(3): 133-150.
106. Tarrant, M.A.; & Green, G.T. (1999). Outdoor recreation and the predictive validity of environmental attitudes. *Leisure Sciences* 21: 17-30.
107. Manfredi, M.J.; Yuan, S.M.; & McGuire, F.A. (1992). The influence of attitude accessibility on attitude-behavior relationships: implications for recreation research. *Journal of Leisure Research* 24(2): 157-170.
108. Hartig, T.; Mitchell, R.; de Vries, S.; & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health* 35: 207-228.
109. Dudley, N.; Ali, N.; MacKinnon, K. (2017). Natural solutions: Protected areas helping to meet sustainable development goals. IUCN World Commission on Protected Areas Briefing Note. [https://www.iucn.org/sites/dev/files/natural\\_solutions\\_-\\_sdgs\\_final\\_2.pdf](https://www.iucn.org/sites/dev/files/natural_solutions_-_sdgs_final_2.pdf)
110. Parks Canada. (2017). Government of Canada announces free admission to Parks Canada places for youth 17 and under starting in 2018. <https://www.newswire.ca/news-releases/government-of-canada-announces-free-admission-to-parks-canada-places-for-youth-17-and-under-starting-in-2018-661055323.html>
111. International Union for Conservation of Nature. (2017). Sport and biodiversity. Gland: IUCN. <https://portals.iucn.org/library/sites/library/files/documents/2018-001-En.pdf>
112. United Nations. (2017). *World urbanization prospects: the 2018 revision*. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. New York. <https://population.un.org/wup/>
113. Tam, K. P. (2013). Concepts and measures related to connection to nature: Similarities and differences. *Journal of Environmental Psychology* 34: 64-78.
114. Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S.A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior* 41: 715-740.
115. Cowie, L.J.; Greaves, L.M.; Milfont, T.L.; Houkamau, C.A.; Sibley, C.G. (2016). Indigenous identity and environmental values: do spirituality and political consciousness predict environmental regard among Māori? *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation* 5(4): 228-244.
116. Panelli, R.; Tapa, G. (2007). Placing well-being: a Māori case study of cultural and environmental specificity. *EcoHealth* 4: 445-460.
117. Gammage, Bill. (2011). *The biggest estate on earth: how Aborigines made Australia*. Allen & Unwin, ISBN 978-1-74237-748-3
118. Hall, Gerard, and Joan Hendriks, eds. (2012). *Dreaming a new earth*. Melbourne, VIC: Mosaic Press.
119. Cayón, L. (2008). Ide ma: The path of water space, shamanism and person among the Makuna. *Antipoda: Journal of Anthropology and Archeology* 7: 141-173.
120. Kwaymullina, A. (2005). *Seeing the Light: Aboriginal Law, Learning and Sustainable Living in Country*. Indigenous Law Bulletin 12.



## La historia de La niña perdida:

Muchas comunidades indígenas entienden que los humanos no son entes separados del resto de la Naturaleza. Son todo uno. Cuando pensamos sobre cómo cuidar de la Tierra, debemos comenzar por reconocer que SOMOS Naturaleza, que pertenecemos a la Tierra, que todos los seres estamos conectados, y que somos uno. La relación simbiótica con la Naturaleza se recoge en innumerables historias, una de las cuales es la historia de la niña perdida, relatada por Kwaymullina:



La niña se había perdido. Se había alejado de las madres, las tías y las abuelas, y de los padres, los tíos y los abuelos. Se escondió a la sombra de una roca y se quedó dormida mientras esperaba a que sus hermanos y hermanas la encontrasen. Se hizo de noche y nadie respondía cuando llamaba, y no sabía encontrar su camino de regreso al campamento. La niña vagó, sola. Le entró sed, así que se detuvo en una poza para beber y, a continuación, le dio hambre, así que recogió unas bayas de un arbusto. Conforme avanzaba la noche, iba haciendo más frío, así que se acurrucó bajo una roca sobresaliente, arrebujándose en un hueco que había atrapado el aire caliente del día. Finalmente vio un cuervo volando a la luz de la luna, posándose de árbol en árbol y graznando "¡Croac! ¡Croac! ¡Croac!" La niña siguió al cuervo. Lo siguió a través de los árboles y las rocas y las colinas, hasta que al final vio el resplandor de las fogatas de su pueblo en la distancia. Su gente reía y lloraba a la vez al ver que la niña estaba a salvo. Le regañaron por su insensatez, y la abrazaron, y le dieron un lugar junto al fuego. Su hermano pequeño le preguntó si había tenido miedo, pero la niña respondió: "¿Cómo iba a tener miedo? Estaba con mi Madre. Cuando tuve sed, ella me dio agua; cuando tuve hambre, ella me alimentó; cuando tuve frío, ella me calentó. Y cuando estaba perdida, ella me mostró el camino a casa".<sup>120</sup>



#NATURALEZA  
PARA TODOS

children & nature  
NETWORK



Parks  
Canada

Parcs  
Canada

Ontario  
Trillium  
Foundation



Fondation  
Trillium  
de l'Ontario

An agency of the Government of Ontario  
Un organisme du gouvernement de l'Ontario