

SIENTE Y CONECTA CON LA NATURALEZA

La naturaleza es el conjunto de todo lo que existe en el planeta Tierra, incluyendo los seres vivos, los inertes, los fenómenos naturales y todas las interacciones que se dan entre ellos. Es una fuente de vida, belleza y armonía.

Cuando hablamos de Naturaleza nos suelen venir a la cabeza imágenes de paisajes nevados, frondosos bosques o fondos marinos repletos de vida, pero quizá no nos paramos a pensar en la naturaleza que tenemos más cerca: el parque de nuestro barrio, la ribera del río que pasa por nuestro pueblo o alguna arboleda cercana a nuestro colegio.

Con esta actividad os invitamos a descubrir estos pedacitos de naturaleza, explorarlos a través de los sentidos y conectar con ellos a través de las emociones.

¡Te contamos cómo!



Exploramos

Comenzaremos la actividad saliendo al patio del colegio, a un parque o entorno cercano y usaremos nuestros sentidos para explorar.

Delimitaremos un área del lugar al que nos hayamos desplazado e invitaremos al grupo a iniciar la exploración durante unos 10 minutos.

Deberán tener los ojos y oídos muy abiertos, las manos y la nariz preparadas y ser capaces de percibir el entorno e identificar las **emociones** que les genera cada uno de los elementos que encuentren a su paso.

Cada sentido nos permite apreciar diferentes aspectos de la naturaleza, sus colores, sus sonidos, sus aromas, sus sabores y sus texturas, al combinar todos ellos podremos apreciar la belleza y diversidad que nos rodea.



En caso de no poder salir el exterior, podemos hacer esta exploración en clase. En este caso, de forma previa a la realización de la actividad prepararemos los siguientes materiales para facilitar la exploración del alumnado:

- elementos naturales (palos, hojas, piedras, frutos,...) que podrán tocar y oler.
- vídeos o imágenes: se pueden incluir muestras de entornos naturales bien conservados y otros de paisajes degradados que permitan reflexionar sobre qué tipo de emociones se sienten ante cada uno de ellos.
- audios: al igual que en el caso de los vídeos, podéis incluir diferentes tipos de sonidos de naturaleza: ríos, mar, canto de aves etc. y otro tipo de sonidos que es habitual escuchar en nuestro entorno (tráfico, maquinaria etc.).

Os dejamos los siguientes enlaces donde encontraréis algunos ejemplos:

VÍDEOS

- [Paisajes naturales, animales, fondo marino,](#)

IMAGENES

- [Efectos cambio climático, contaminación atmosférica, contaminación del agua](#)

AUDIOS

- [Lluvia, cascadas, mar, ríos, cantos de aves, bosque nocturno, montaña,](#)
- [Tráfico, maquinaria, parque, gente](#)

Reflexionamos

Tras la exploración reuniremos al grupo para poner en común todo aquello que hemos percibido a través de nuestros sentidos y conocer las emociones que han sentido. Entre el material complementario de la actividad que encontrarás al final de este documento hemos incluido tarjetas que representan algunas de las emociones más habituales que pueden ayudar al alumnado a identificar cuáles han sentido.

Cada persona, en contacto con la naturaleza, experimenta una emoción diferente. Todas son igual de importantes y válidas.

Quizá hayan podido escuchar el canto de un pájaro y les ha hecho sentir felicidad, han tocado una planta pegajosa que les ha hecho sentir asco o han visto una pequeña araña que les ha hecho sentir miedo.

Es importante que si surge alguna emoción que podemos considerar negativa como el asco o el miedo podamos conocer cuál es el motivo y poder explicarles o aportar cierta información que pueda ayudarles a que, en la siguiente experiencia, esa emoción pueda ser más positiva. Por ejemplo: en el caso del miedo a las arañas, se puede explicar que las arañas tienen veneno para cazar o defenderse, de manera que, si no las molestamos no tienen por qué picarnos y además las arañas que podemos encontrar en España no son peligrosas.

Reflexionaremos con el grupo acerca de cómo nos sentimos en contacto con la naturaleza y les invitaremos a pensar qué emociones sentirían si el entorno natural en el que se encuentran estuviera contaminado, fuera ruidoso, hubiera basura, etc.



Ser capaces de identificar todas estas emociones nos ayuda a conectar con la naturaleza, a sentir la importancia de su armonía y motivarnos a respetarla y protegerla, y disfrutar de ella y sus beneficios.

Como cierre de la actividad, os invitamos a volver al aula para que el alumnado plasme en un dibujo las emociones que ha sentido en esta conexión con la Naturaleza y exprese qué les ha hecho sentir esas emociones. Para ello, podéis imprimir las fichas que encontraréis al final de este documento.

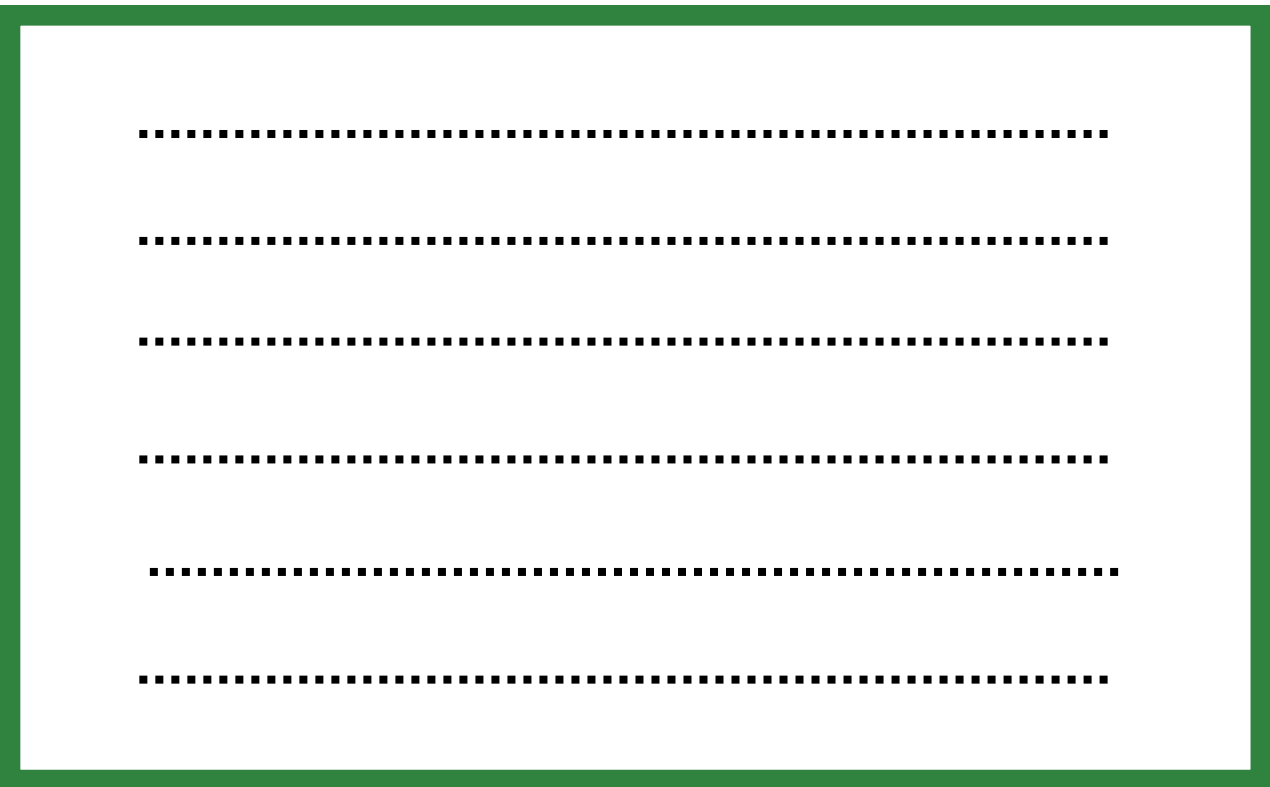


La naturaleza me hace sentir...



-Dibújate AQUÍ-

porque...



.....

.....

.....

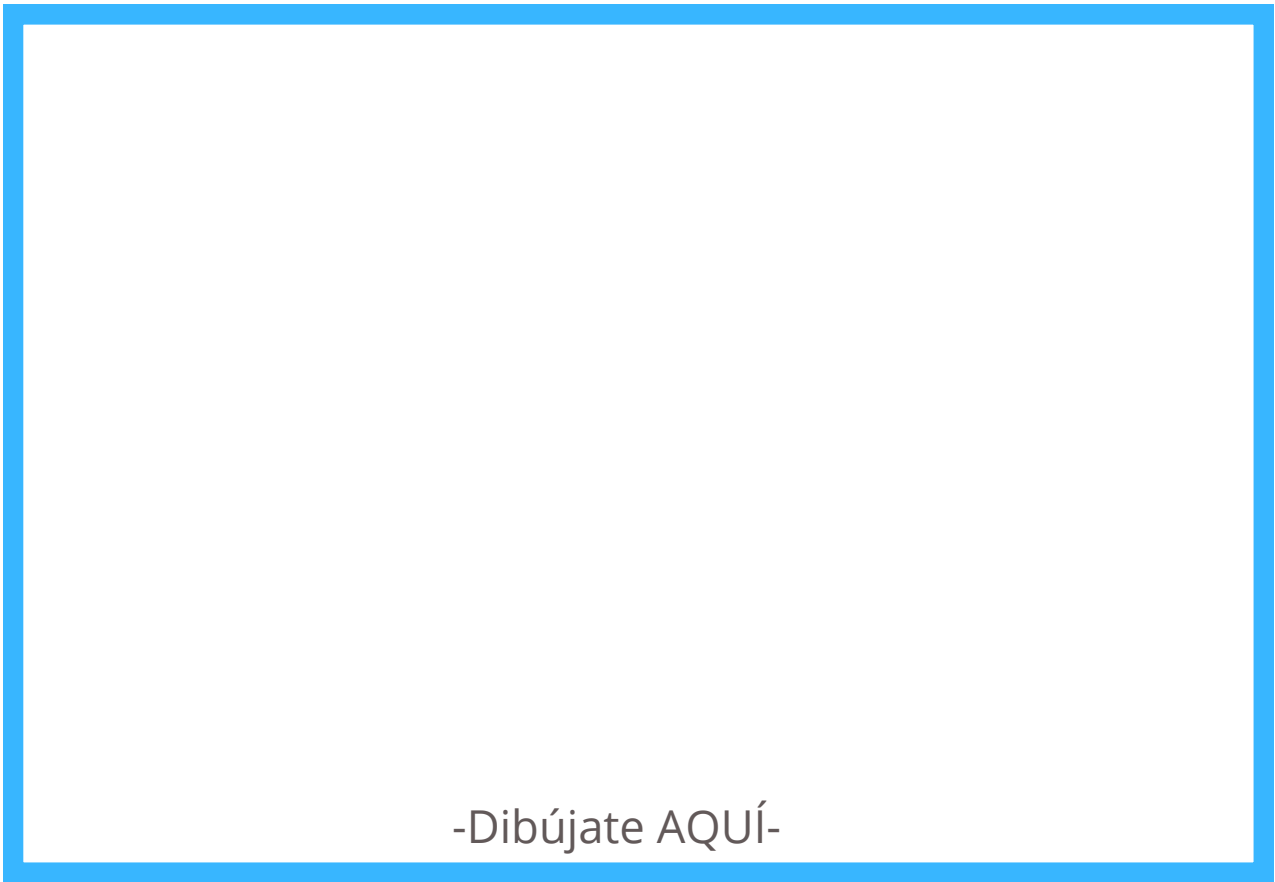
.....

.....

.....


.....

La naturaleza me hace sentir...



-Dibújate AQUÍ-

porque...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

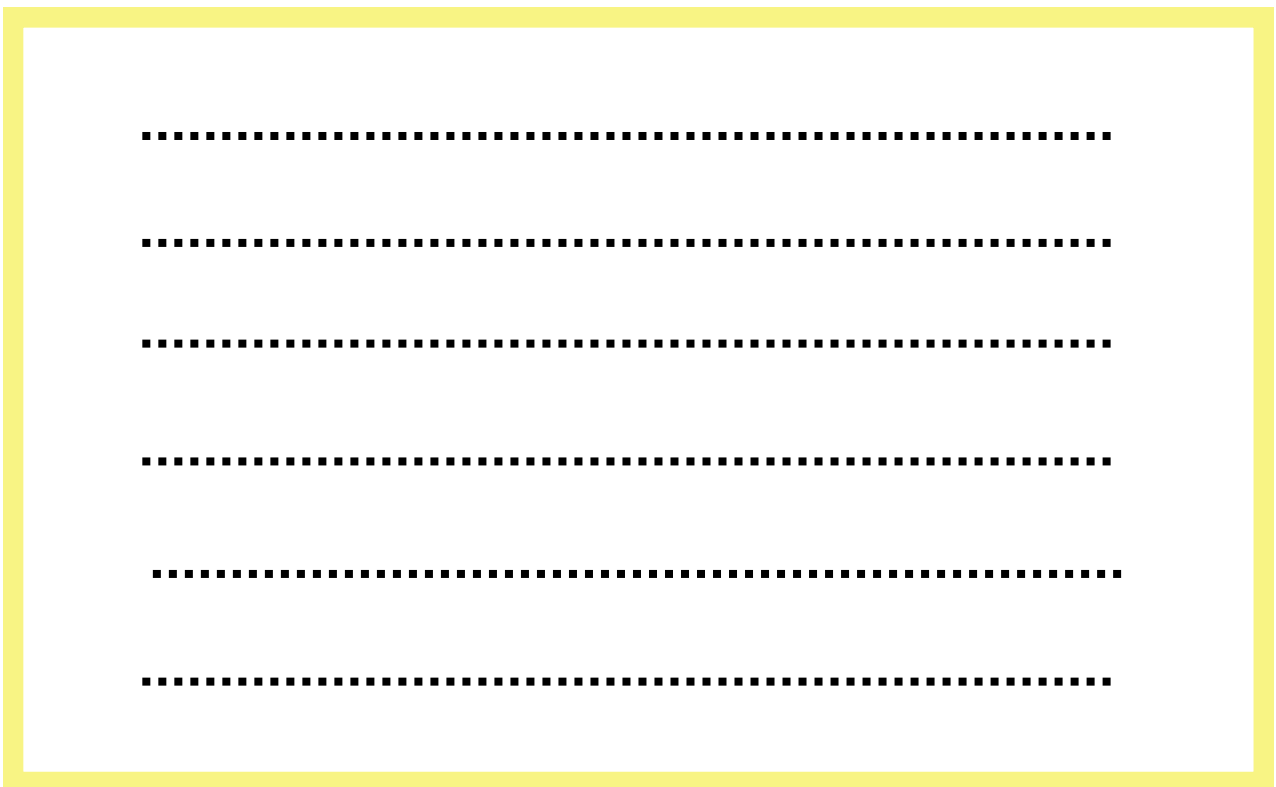
.....

La naturaleza me hace sentir...



-Dibújate AQUÍ-

porque...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La naturaleza me hace sentir...

-Dibújate AQUÍ-

porque...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

