

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)

Parent and Provider Resource: Introduction to the Activities for Distance Learning

Exploring Nature

Time spent in nature reduces stress, lowers the risk of obesity, builds respect and stewardship for our natural resources, supports physical health, promotes problem-solving skills, provides opportunities to take careful risks, encourages curiosity, improves concentration, and benefits emotional well-being. Playing in nature is beneficial for both children and adults. Research has also shown that children with special needs, in particular those with symptoms of Attention Deficit Disorder (ADD) or Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), are better able to focus and engage in learning when it takes place outdoors. Richard Louv cites the research that supports this in his book [*Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*](#).

Experiences in nature allow children to develop and learn through play. During nature play, children practice language development, literacy, math skills, and science concepts. They also create games, use their imaginations, develop social skills, build self-regulation, and practice empathy. Children also exercise both their large and small muscles when they play outside by running, jumping, climbing, squeezing, pulling, pushing, hanging by their hands, navigating obstacles, stumbling, falling, and getting back up. In fact, children even strengthen their eye muscles by observing items at different distances when they are outdoors.

Many children learn best through sensory play experiences that allow them to explore and manipulate varied objects. Nature is a free resource you can use to introduce new vocabulary, discuss observations, and create stories. For example, there are numerous materials in nature that children can count, identify, classify, and sort. They can collect leaves, small stones, pinecones, seeds, sticks, flowers, pieces of bark, or feathers. Use a large bucket to collect exploration supplies like containers for catching bugs and insects; magnifying glasses; measuring tapes; books for identifying birds, bugs, or insects; and writing tools for children to document their observations. You can find many of these materials at dollar stores and you can check out books from the library or find free resources online. Take the exploration bucket outside during play and bring it along on nature walks or trips to the park.

Play with a ball outside, read books under a tree, or consider creating a [mud kitchen](#). You can set it up with some dirt and water either in the grass or in a dishtub. Children of all ages enjoy mud kitchens where they can practice social roles, be creative, and engage in sensory play. They also practice math and science skills by pouring and mixing their creations. Clean out your kitchen to gather a few seldom used pots, pans, or utensils. You can also find inexpensive cooking supplies at thrift shops or garage sales. Find more mud kitchen ideas [here](#). You can find additional activities in our [Learning from Nature](#) blog.

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la Red de Cuidado Infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés)

Recurso para padres y proveedores: introducción a las actividades para el aprendizaje a distancia

Explorando la naturaleza

El tiempo pasado en la naturaleza reduce el estrés, baja el riesgo de obesidad, fomenta el respeto y la administración de nuestros recursos naturales, apoya la salud física, promueve las habilidades para resolver problemas, brinda oportunidades para tomar riesgos cuidadosos, fomenta la curiosidad, mejora la concentración y beneficia el bienestar emocional. Jugar en la naturaleza es beneficioso tanto para niños como para adultos. Las investigaciones también han demostrado que los niños con necesidades especiales, en particular aquellos con síntomas de trastorno por déficit de atención (ADD, por sus siglas en inglés) o trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés), son más capaces de concentrarse y participar en el aprendizaje cuando se lleva a cabo al aire libre. Richard Louv cita la investigación que apoya esto en su libro [*Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*](#) (*Último niño en el bosque: salvando a nuestros niños del trastorno por déficit de naturaleza*).

Las experiencias en la naturaleza permiten que los niños se desarrollen y aprendan a través del juego. Durante el juego con la naturaleza, los niños practican el desarrollo del lenguaje, la alfabetización, las habilidades matemáticas y los conceptos científicos. También crean juegos, usan su imaginación, desarrollan habilidades sociales, construyen la autorregulación y practican la empatía. Los niños también ejercitan sus músculos grandes y pequeños cuando juegan al aire libre al correr, saltar, trepar, apretar, tirar, empujar, colgarse de las manos, sortear obstáculos, tropezar, caer y volver a levantarse. De hecho, los niños incluso fortalecen los músculos de sus ojos al observar objetos a diferentes distancias cuando están al aire libre.

Muchos niños aprenden mejor a través de experiencias de juegos sensoriales que les permiten explorar y manipular objetos variados. La naturaleza es un recurso gratuito que puede utilizar para introducir vocabulario nuevo, discutir observaciones y crear historias. Por ejemplo, existen numerosos materiales en la naturaleza que los niños pueden contar, identificar, clasificar y ordenar. Pueden recolectar hojas, piedras pequeñas, piñas, semillas, palos, flores, trozos de corteza o plumas. Use una cubeta grande para recolectar instrumentos de exploración, como contenedores para atrapar bichos e insectos; lupas; cintas de medir; libros para identificar pájaros, bichos o insectos; y herramientas de escritura para que los niños documenten sus observaciones. Puede encontrar muchos de estos materiales en las tiendas de dólar y puede sacar libros de la biblioteca o encontrar recursos gratuitos en línea. Saque la cubeta de exploración al aire libre durante el juego y llévelo en caminatas por la naturaleza o viajes al parque.

Juegue con una pelota al aire libre, lea libros debajo de un árbol o considere crear una [cocina de barro](#). Puede instalarlo con un poco de tierra y agua en el sacate o en una cubeta. Los niños de todas las edades disfrutan de cocinas de barro donde pueden practicar roles sociales, ser creativos y participar en juegos sensoriales. También practican habilidades matemáticas y científicas vertiendo y mezclando sus creaciones. Limpie su cocina para juntar algunas ollas, sartenes o utensilios que casi nunca se usan. También puede encontrar suministros de cocina económicos en tiendas de segunda mano o ventas de garaje. Encuentre más ideas de cocinas de barro [aquí](#). Puede encontrar actividades adicionales en nuestro blog [Aprender de la naturaleza](#).