



## PETITS RECORDATORIS PER A GRANS BENEFICIS

### QUI JUGA A LA NATURA TÉ MÉS AUTONOMIA I MÉS AUTOESTIMA

Font: criatures.ara.cat/infància - Trinitat Gilbert 06/04/2019

**Contra la síndrome de la falta de joc infantil actual, la ciència ressalta els beneficis del joc i encara més si és a la natura (que als entorns urbans poden ser els parcs), perquè afavoreix la presa de decisions. També perquè el joc és serè i tranquil, en oposició al d'altres entorns.**

Si el **joc és una activitat capital per a les criatures, fer-ho a la natura és multiplicar-ne l'essència per mil**. I qui diu la natura, que és un concepte ampli, també fa referència a "places i parcs d'entorns urbans", afirma la biòloga Katia Hueso, que acaba de publicar el llibre 'Jugar al aire libre' (Plataforma Editorial). Hueso argumenta la seva teoria amb el fet que la natura no és un entorn dissenyat expressament per al joc. "Per això ens obliga a jugar-lo per fer-nos-en propietaris", diu citant André Stern, músic, periodista i autor del llibre 'Yo nunca fui a la escuela' (Litera).

**"Jugar la natura" implicarà en les criatures decidir a què volen jugar, amb què, amb qui, on i moltes altres decisions** que contribuiran "a l'autonomia, l'autoestima i la capacitat de prendre les seves pròpies decisions, unes competències que els adults ens costa atorgar a les criatures", sosté l'autora del llibre. De fet, "totes aquestes competències no s'aconsegueixen amb una joguina preconfigurada per a un joc concret, ni tampoc en un ambient hostil que impedeixi que hi interactuï de manera serena", afegeix Hueso.

Jugar a la natura impulsa l'autonomia, l'autoestima i la capacitat de prendre les seves pròpies decisions

A l'hora de descriure amb més detall com és **el joc a la natura**, la biòloga comenta que **"és tranquil, perquè ofereix estímuls serens, coherents, molt diferents de l'estridència que acostumem a veure en altres llocs"**. Això comporta que "la informació que rep la criatura en el seu joc sigui en dosis adequades a la seva capacitat per processar-la", diu. I, justament, **"emocionalment aquesta serenitat és imprescindible per aprendre a gestionar sentiments, per resoldre conflictes de manera pacífica i per atorgar-se temps i calma per créixer com a persona"**, afirma l'autora, que també és mare de tres criatures.

### **PLAER, CONTROL I LLIBERTAT**

Per entendre la importància del joc, la biòloga ressalta que "proporciona una barreja de plaer, control i llibertat que és enriquidora per a la construcció de les persones". A més, **"és essencial en qualsevol edat, però en la infantil ho és tant com menjar i respirar, perquè és la manera que tenen les criatures d'entendre el món i d'adaptar-s'hi"**.

Per continuar, “mitjançant el joc aprenen a conviure, adquireixen habilitats i competències de tota mena, processen què els passa i redueixen tensions derivades del procés tan intens que vol dir créixer”. Per la seva banda, per als adults “és una activitat que els permet relativitzar els fets de la vida, posar-hi notes d’humor, que sempre va bé”, diu Katia Hueso.

El joc proporciona una barreja de plaer, control i llibertat que és enriquidora per a la construcció de les persones.

I, per reblar el clau, la ciència avala amb diversos estudis “fets a tot el món, amb climes i ambients diferents”, assegura Hueso, que **“el joc a la natura és beneficiós per a les criatures, tant per a la seva salut com per al seu benestar o rendiment acadèmic”**. Dit amb altres paraules, “és una evidència fefaent, ubiqua i universal”, sosté l’autora.

Malgrat això, Hueso opina que actualment **creix “la síndrome de la falta del joc”**, que és una expressió que confessa que ha creat parafrasejant el terme 'síndrome del dèficit de natura', que es va inventar el comunicador nord-americà Richard Louv fa més d’una dècada. Sigui com sigui, **“la falta de joc és crònica en la nostra societat**, perquè l’agenda de les criatures, la càrrega de treball escolar, les pors dels adults pel joc en llibertat i fora de la seva mirada, i els perills reals del carrer fan que el joc, tal com el vam conèixer en la nostra infància, estigui en extinció”, afirma Hueso.

## **DESCOBRIR L’ACADÈMIA DEL JOC**

Arribats a aquest punt, Katia Hueso demana a les famílies que apuntin els seus fills a l’**acadèmia del joc**, **“que és gratuïta, obre les 24 hores i s’hi pot anar caminant”**. “Tots tenim un parc o una plaça a prop de casa, que potser no compleix totes les nostres expectatives si pensem en el terme *natura*, però a les criatures no els interessa el paisatge ni l’harmonia estètica, sinó que tenen interès per les coses petites i pròximes, i fins i tot un tros de terra amb ombra els serveix”, diu l’autora. El que és clar és que **“no calen joguines, ni encara menys el mòbil, perquè si s’acostumen des de petits a buscar els seus propis estímuls sorpren la facilitat amb què sempre aniran al parc”**, assenyala Hueso. I, per fer-ho encara millor, la biòloga explica que fa falta que els responsables d’urbanisme escoltin més la població, perquè s’impulsin processos participatius, cosa que ha passat en algunes poblacions. “Fan falta espais amb vegetació, terra nua, ombra, fonts i parterres”, sosté l’autora del llibre 'Jugar al aire libre'.

Katia Hueso demana a les famílies que apuntin els seus fills a l’acadèmia del joc

Finalment, **la literatura infantil també es fa ressò del joc de les criatures**, lligat al coneixement de la vida, que mai és monòton perquè està ple de descobriments. En aquest sentit, l’editorial Flamboyant acaba de publicar l’àlbum il·lustrat 'Un dia normal', de l’autor i il·lustrador Mark Janssen, en què els protagonistes, el Nil i la Sara, relaten activitats quotidianes (saludar uns amics; descansar; menjar-se una poma; baixar pel tobogan) lligades amb la natura. Aquest àlbum va ser el primer publicat per l’autor neerlandès i va tenir una gran acollida al seu país justament per aquesta connexió que estableix entre el joc, la natura i l’aprenentatge. Ho provem?

## **9 beneficis del joc a la natura**

Per Marc Casabosch, autor de 'Cultivant la vida' i 'Un hort per ser feliç' (Ara Llibres)

1. **Aprendre a llegir el nostre entorn.** Per mitjà del joc espontani i l'observació pausada del paisatge, aprenen de manera pràctica a desxifrar i interpretar les claus del paisatge que els envolta i els educa en la presència, la saviesa i la pau.
2. **Experiències sensorials.** La natura ens regala el goig de tocar, olorar, assaborir, veure i escoltar durant tot l'any.
3. **Esvair qualsevol ombra de sexisme.** A la natura el joc lliure de connotacions de gènere es converteix en una llei universal.
4. **Canalitzar l'estrès.** Sense sorolls molestos ni espais limitats, l'ambient de relaxació tot ho inunda i les criatures troben molts racons i moments per transitar sense pressió per la frustració o la necessitat de solitud i silenci.
5. **Afavorir el treball en equip.** Espontàniament es reforça la cooperació abans que la competitivitat.
6. **Acceptació, inspiració i llibertat.** Totes les formes de vida amb qui compartim l'entorn ens accepten tal com som i ens permeten ser autèntics. Infants i adults obrim la ment per redescobrir i redescobrir-nos una vegada i una altra.
7. **Facilitar noves perspectives.** En un context de serenor i d'abundància fomentem la creativitat que els permetrà captar els millors estímuls de la societat i assumir riscos per explorar nous camins.
8. **Viure amb consciència.** D'un mateix, de l'entorn. A la natura es posa de manifest que tenir cura de l'entorn és el germen per despertar el gust per la cura d'un mateix i, al capdavall, dels altres.
9. **Aprofundir en les coses importants.** La recerca de l'espai i el temps a l'aire lliure facilita la reflexió profunda. Qui som, què hi fem aquí, què podem aportar i de quina manera. Es tracta d'un exercici vital i saludable que reforça l'autoestima.