

‘Síndrome de Heidi’: cuando los niños enferman por vivir en las ciudades

EDUCACIÓN INFANTIL

Los niños pasan mucho tiempo en casa, sin jugar fuera y ajenos al mundo natural. La obesidad, la hiperactividad y los trastornos de atención se refuerzan por esta vida artificial. Los expertos dicen que la infancia tiene déficit de naturaleza

PEDRO CÁCERES / Madrid

Cualquier padre sabe que dejar a los niños en casa todo un día es un abono seguro para el desastre doméstico. Si los pequeños no salen a corretear acaban entrando en ebullición y montando un berrinche. Lo que los psicólogos y pedagogos están empezando a descubrir es que llevarlos al parque no sirve solo para desfogarlos, sino que es clave para conservar la salud física y mental de los pequeños.

Una investigación llevada a cabo en colegios españoles por José An-

los niños, les ayuda a olvidarse de sus problemas, a reflexionar, a sentirse libres y relajados y a disminuir los síntomas de los que sufren déficit de atención crónico», señalan otros psicólogos.

Tan importante resulta el entorno para los niños que algunos autores han acuñado el término de Trastorno de Déficit de Naturaleza para referirse a las alteraciones que sufren los pequeños sometidos a un ambiente artificial. En España se ha traducido libremente como Síndrome de Heidi, en referencia al personaje creado por Johanna Spyri en 1880. Heidi enfermaba cuando tenía que irse a la ciudad, mientras que su amiga Clara sanaba de sus males tras instalarse en la granja del abuelo de Heidi en los Alpes.

Como se ve, la idea de que la naturaleza cura no es nueva. Siempre se ha dicho que la música amansa a las fieras y el campo calma a los locos. Pero hay quienes van más allá y piensan que es precisamente la falta de campo lo que trastorna al ser humano actual y especialmente a los niños. El neurocientífico Jaak Panksepp defiende que el sedentarismo y la falta de ejercicio espontáneo al aire libre intervienen en los crecientes trastornos de Déficit de Atención e Hiperactividad que se detectan en la infancia.

La idea de que la falta de campo aliena a los niños y los hace enfermar es defendida por autores como el estadounidense Richard Louv y, en España, por la pedagoga Heike Freire, que acaba de publicar *Educación en verde* (Ed. Graó), un libro que describe la situación y propone soluciones.

«Edificamos casas asépticas, llevamos estilos de vida basados en el confort y en una higiene entendida por error como ausencia de vida. Nuestros hogares se han convertido en búnkers, cápsulas tecnológicas que nos separan del entorno; refugios donde nos sentimos seguros, pero que también nos limitan y atosigan», afirma Freire, que estudió Psicología y Filosofía en París y ha sido consultora del



HEIDI WEB PAGE

LA BIOFILIA

El hombre tiene una atracción innata por todo lo vivo, pero la vida urbana está ahogando ese sentido

ENCIERRO

Nuestros hogares se han convertido en cápsulas tecnológicas que nos separan del entorno natural

Pantallas

Un niño español pasa 990 horas anuales ante la tele, el ordenador o el videojuego, es decir, 41 días enteros al año

tonio Corraliza, catedrático de Psicología Ambiental en la Universidad Autónoma de Madrid, demostró que los niños que vivían y estudiaban en entornos más naturales eran capaces de afrontar mejor las situaciones adversas. De este modo, el contacto directo con elementos naturales tiene un efecto «amortiguador del estrés diario», explica el catedrático Corraliza al presentar esa investigación, firmada junto a su colega Silvia Collado.

Según Corraliza, otros trabajos han demostrado que «la desconexión del mundo natural afecta a la salud física y mental de los niños». Tienden a ser más obesos y a mostrar más trastornos de hiperactividad, por ejemplo. Por contra, el contacto directo con un entorno vivo «mejora el rendimiento cognitivo de

Gobierno francés para educación. Según ella, «cuanto más nos alejamos de nuestra conexión con el resto de seres y elementos del planeta, más dificultades tenemos para relacionarnos con ellos y más nos encerramos en nuestra burbuja». Se puede llegar a una especie de biofobia, una *alergia* a todo lo natural

por la naturaleza en todas sus manifestaciones, dice Freire.

Lo que ocurre es que nuestra sociedad, urbana y tecnificada no aporta condiciones para desarrollar esa biofilia. Y eso se deja sentir especialmente en los niños que apenas conocen el aire libre y menos la naturaleza silvestre. Hasta los años 80,

sa y muy posiblemente cerca de una pantalla, asegura la pedagoga.

Y añade datos: según una encuesta realizada en Inglaterra, desde los años 70, la distancia de juego autónomo a casa, es decir, lo lejos de la casa que los niños pueden salir a jugar solos, se ha reducido un 90% y el tiempo libre ha disminuido unas 15 horas semanales. En España, según una encuesta de 2010, los niños de entre cuatro y 12 años pasan unas 990 horas anuales de media frente al televisor, el ordenador o los juegos electrónicos. Es decir, un total de 41 días enteros al año.

La suma de esta suerte de arresto domiciliario en el que viven los niños urbanos más la artificialidad de los entretenimientos tecnológicos con los que se distraen crean una suerte de alienación. Carl Honoré, autor de un *best seller* de la defensa de estilos de vida alternativos como *Elogio de la lentitud* (Ed. RBA), bromea con ello: «Hoy en día, un niño puede tener 400 amigos en Facebook, pero ninguno con el que salir a jugar a la calle». Y lo peor de todo, si logra salir fuera, es que estará todo asfaltado, sin sombra de vida.



Arresto domiciliario

Padres y educadores de Europa y EEUU apoyan el movimiento *No child inside* (Ningún niño dentro). Reclaman que se reconozca el derecho fundamental de la infancia a estar al aire libre tanto tiempo al menos como el que pasan bajo techo. Su objetivo es conseguir que las casas, escuelas y ciudades incorporen y se integren mejor en un medio ambiente del que se pueda disfrutar en libertad y que los niños se vean libres del arresto domiciliario al que les somete la vida actual. Intentar que los patios de los colegios tengan tierra y plantas y no sean páramos de cemento, lograr que haya más parques dispersos por la ciudad y crear huertos urbanos en escuelas o parques públicos son algunas de las sencillas recetas para respirar un poco de verde.

que sienten algunas personas criadas en grandes ciudades y que ven lo no artificial como algo sucio o amenazador. En el otro extremo estaría el concepto de biofilia, una atracción congénita por la vida y

dice Freire, «jugar» quería decir «jugar fuera», lo que significaba que los niños tenían libertad y territorio propio. Eso ha cambiado. Hoy, si decimos «jugar», es muy posible que imaginemos a un niño dentro de ca-

ORBYT.es

>Vea hoy en EL MUNDO en Orbyt el análisis de Pedro Cáceres