

Una pausa saludable para el bienestar físico y mental al aire libre

¿Estás estudiando y no logras concentrarte? ¿Te sientes agotado sin saber por qué? Deberías tomarte una pausa en contacto con la naturaleza. Y es que hay varias razones por las que, en esas situaciones, deberías salir y dar un paseo por una zona verde. Aquí tienes algunas.

- **Para volver a empezar y mejorar la creatividad:** el contacto con la naturaleza elimina el cansancio mental por medio de la visión de paisajes naturales, que nos dan una sensación de respeto reverencial hacia lo natural y fomentan comportamientos activos. Además, se ha demostrado que 4 días de acampada nos ayudan a “pensar fuera de la caja” para solucionar problemas desde perspectivas nuevas.
- **Para mejorar la memoria y la concentración:** todos mejoramos las capacidades de recordar las instrucciones de una tarea un 20% con tan solo un paseo por un parque y nos concentramos más, incluso en caso de déficit de atención.
- **Para reducir el estrés y mejorar el estado anímico:** estar al aire libre reduce el cortisol, la hormona del estrés, y la frecuencia de latidos del corazón. Un ambiente natural, y en especial uno con agua, reduce la depresión.
- **Para vivir más años:** la esperanza de vida está relacionada con el porcentaje de zonas verdes cerca de nuestras casas, donde practicar deportes para reducir las posibilidades de padecer obesidad y diabetes.
- **Para prevenir problemas visuales y fortalecer el sistema inmunológico:** en las actividades al aire libre obligamos a los ojos a enfocar objetos lejanos. Esto disminuye el riesgo de miopía.



Comprensión de lectura

1 Lee el texto y contesta a las preguntas.

- 1 ¿Por qué estar en contacto con la naturaleza puede disminuir el cansancio?
.....
- 2 ¿Qué señal indica que estamos en una situación de estrés?
.....
- 3 ¿Qué elemento natural mejora nuestro estado de ánimo?
.....
- 4 ¿Qué significa “pensar fuera de la caja”?
.....
- 5 ¿Por qué estar al aire libre disminuye las posibilidades de padecer miopía?
.....
- 6 Enumera los nombres de las enfermedades que se encuentran en el texto.
.....

- 2 Y tú, ¿qué opinas de lo que se afirma en el texto? ¿Crees que realmente el contacto con la naturaleza tiene un papel tan importante en la consecución de nuestro bienestar? Justifica tu respuesta aportando ejemplos de tu experiencia personal.

Expresión escrita

- 3 Escribe una carta al alcalde del lugar donde vives para convencerlo de la necesidad de ampliar las zonas verdes de tu ciudad o barrio. En la carta deberás expresar:

- tu preocupación por la salud de los ciudadanos;
- las razones por las que es importante aumentar las zonas verdes;
- las propuestas para mejorar el acceso a estas zonas.

Número de palabras: entre 180 y 200.