



Eco-Healthy Child Care®

Cuidado Infantil Eco-Saludable® ayuda a que el ambiente en los centros de cuidado infantil sean saludables, seguros y lo más ecológicos posible reduciendo las exposiciones de



Entornos construidos

¿Qué es un entorno construido?

Los centros de cuidado infantil ubicados en centros urbanos se enfrentan a situaciones difíciles distintas a los que se encuentran en comunidades que tienen acceso a espacios verdes al aire libre con vida silvestre, árboles y plantas. Entre los entornos construidos se hallan: edificaciones, aceras, calles, estructuras de juego y otros espacios a nuestros alrededores creados por el hombre. Conforme se urbanizan nuestras ciudades y crece la población, creamos escuelas, apartamentos, centros comerciales y otros espacios en los cuales todos podamos vivir, aprender y trabajar. El entorno construido es esencial ya que afecta nuestra salud física y mental, así como el bienestar, al fomentar o desalentar actividades positivas. Es importante brindar oportunidades de aprendizaje para fomentar la actividad física, mental y social que, de otro modo, estaría disponible a través del acceso a espacios verdes al aire libre.

Preocupaciones sanitarias

Contaminantes en interiores: Los materiales de la vivienda y los productos de consumo, tales como la madera prensada, pinturas, productos de limpieza, desodorizantes de aire y alfombras, pueden desprender gases que contaminan el aire interior, provocan ataques de asma y que podrían ser tóxicos y dañar la salud de los niños a largo plazo. *Vea la hoja sobre la calidad del aire.*

Movimiento: El ambiente construido puede contribuir a la obesidad, la diabetes, el asma y las enfermedades cardíacas, si los niños no cuentan con acceso a lugares seguros donde hacer ejercicio y jugar.

Contaminación del aire exterior: La ubicación de un centro de cuidado infantil cerca de fuentes de contaminación puede incrementar la exposición de los niños a contaminantes del aire. Lo ideal sería ubicar los programas de enseñanza temprana lejos de fábricas, carreteras, gasolineras y explotaciones agrícolas que emplean plaguicidas. Los niños son particularmente vulnerables a la contaminación del aire ya que sus pulmones todavía se están desarrollando y respiran más aire por libra de peso corporal que las personas adultas. Existe una correlación entre la mala calidad del aire y: una función pulmonar disminuida, el asma, la bronquitis, el enfisema e incluso ciertos tipos de cáncer.

Aprendizaje natural

Neutralice las consecuencias negativas del entorno construido fomentando el aprendizaje activo al aire libre. El aprendizaje y el juego exteriores ofrecen a los niños: aire fresco, oportunidades para aprender sobre la naturaleza, espacios más amplios para la actividad física y la estimulación de los sentidos. Ayude a mejorar el desarrollo del cerebro del niño y su salud en general brindándole oportunidades para que realice actividad física vigorosa y acceso a un espacio verde todos los días.

- **Caminar o montar bicicleta:** Lleve a los niños a caminar cada vez que sea posible –a parques y patios de juegos locales y a otros lugares cercanos. Sugiera a los cuidadores que lleven a sus niños al centro de cuidado infantil, al supermercado, a la farmacia, a la panadería o restaurantes a pie o en bicicleta.
- **Organizar paseos:** Visiten un parque local, un huerto comunitario o una granja local. Haga los arreglos para que expertos de la comunidad ofrezcan experiencias de aprendizaje que se relacionen con sus trabajos.
- **Cultivar verduras y frutas orgánicas:** Siembren semillas en cajas para la ventana o en un lecho elevado en exteriores. Miren cómo van creciendo y disfruten de las deliciosas verduras en un picnic.
- **Fomentar el aprendizaje práctico:** Deje que los niños sostengan en la manita una mariquita (catarina) o un escarabajo en vez de simplemente leerles un libro sobre insectos.
- **Salir a explorar:** Después de hablar sobre los diversos tipos de nidificación, salgan e indíqueles a los niños que busquen los nidos en los árboles.

Pídales que apunten con el dedo otros lugares en que viven los animales.

- **Hallar un espacio para el juego activo:** Los niños deben tener 15 minutos de actividad física (no estructurada) por cada hora que pasen en el programa de cuidado infantil. El juego libre es esencial para que el niño alcance los hitos de desarrollo socioemocional y cognitivo y controle el estrés. Los preescolares no deben permanecer sedentarios por más de 60 minutos a la vez (salvo cuando duerman). Los niños que aprenden sobre la naturaleza y que juegan al aire libre tienen mayores probabilidades de desarrollar hábitos sanos y de participar y disfrutar de la actividad física.

Tome las riendas

Sea la voz de los niños de su comunidad abogando por un entorno construido positivo. Asista a las reuniones de urbanización de la comunidad que celebran los funcionarios públicos de modo que sepa cómo se está cambiando su entorno construido.

Luche por espacios verdes y parques en su comunidad, así como por mejoras a aceras y cruces

Recursos de entornos construidos

- Calidad del Aire Interior en Su Casa
www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/factsheets/indoorairquality_sp050806_SP.pdf
- El Humo de Segundo Mano y Los Niños Pequeños
www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/factsheets/SecondhandSmoke_SP_092407.pdf

PARA MÁS INFORMACIÓN

Llame al: 202-543-4033, ext.13
Correo electrónico:
info@ecohealthychildcare.org
Visítenos: www.cehn.org/chcc

Cuidado Infantil Eco-Saludable® (EHCC, por sus siglas en inglés) es un programa nacional, galardonado, que busca mejorar la salud ambiental de los niños al asociarse con profesionales de cuidado infantil con el fin de eliminar o reducir los peligros ambientales encontrados en centros de cuidado infantil. Originalmente fue creado por el Consejo

Eco-Healthy Child Care®

c/o Children's Environmental Health Network
 110 Maryland Ave. NE Suite 402 | Washington, DC 20002
 202.543.4033, ext. 13

