



Children & Nature

Being active in nature makes kids healthier.

Children living within a 1/2 mile of a park are more likely to have higher levels of physical activity.

There are more than 20,000 parks and 11,000 playgrounds—totaling over 1.5 million acres—in cities across the U.S.

Exposure to nature can reduce stress levels by as much as 28% in children.

Children living within 2/3 mile of a park with a playground can be 5 times more likely to have a healthy weight.

Even a 20-minute walk in nature can help children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) concentrate better.

AAP recommends children be physically active for at least 60 minutes throughout a day and limit time with electronic media to 2 hours per day.

Time spent outdoors is predictive of higher levels of physical activity in children.

Children have lost 25% of playtime and 50% of unstructured outdoor activity over recent decades.

Kids spend more than 7 hours a day with various electronic media.

Parents, friends and family are the most influential to youth participation in outdoor activities.

More than 1 in 3 children in the U.S. are overweight or obese. Minority and low-income children are disproportionately affected.

Outdoor exercise improves mental & physical well-being more so than indoor activity.

3,600 youth are diagnosed each year with type-2 diabetes for which obesity is a major risk factor.

Children who spend more time outdoors are less likely to be overweight by 27-41%.

7 million children in the U.S. have asthma and overweight children are at higher risk.

Nature Deficit Disorder was coined by author Richard Louv in 2005 to describe how children are spending less time outdoors and its impacts.

Sources:

- American Academy of Pediatrics
- Centers for Disease Control and Prevention
- Cleland V, et al. Int J Obesity 2008; 32:1685-93.
- Cohen DA. Pediatrics 2006; 118: 1381-1389.
- J. Thompson Coon, et al. Environ. Sci. Technol. 2011; 45 (5): 1761-1772.
- Juster FT et al. Changing Times of American Youth: 1981-2003. Univ. of Michigan, 2004.
- Louv, Richard. (2005). Last Child in the Woods. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- McCurdy LE et al. Current Problems in Pediatric & Adolescent Health Care 2013; 40(5):101-118.

- Ogden CL, et al. J. of the American Med. Assoc. 2010; 303 (3): 242-249.
- Rideout VJ et al. Kaiser Family Foundation Report, 2010.
- Schachter LM et al. Thorax 2001; 56:4-8.
- Taylor RF, Kuo FE. J. Atten. Disord. 2009; 12:402.
- The Outdoor Foundation. Special Report on Youth, 2010.
- The Trust for Public Land
- Wells NM & Evans GW. Environ. and Behavior 2003; 35:311-330.

Find out more: NEEFusa.org



Los Niños y la Naturaleza

Los niños son más saludables cuando pasan más tiempo al aire libre.

Hay más probabilidad de que los niños que viven a un kilómetro y medio de un parque presenten niveles más altos de actividad física.

Hay más de 20,000 parques y 11,000 áreas de juego – un total de más de 1,5 millones de acres – en ciudades de los Estados Unidos.

Los niños que viven dentro de los 2/3 de una milla de un parque con áreas de recreo pueden tener 5 veces más probabilidades de tener un peso saludable.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños estén físicamente activos por lo menos 60 minutos diarios, y que limiten su tiempo con los medios electrónicos a 2 horas diarias.

Los niños pasan más de 7 horas al día con diferentes medios de comunicación electrónicos.

Más de 1 de cada 3 niños en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. Los niños de las minorías o de bajos ingresos se ven desproporcionadamente afectados.

Cada año se diagnostica a 3,600 jóvenes con diabetes tipo 2, siendo la obesidad el mayor factor de riesgo.

7 millones de niños en los Estados Unidos tienen asma y los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo.

La exposición a la naturaleza puede reducir los niveles de estrés de los niños hasta un 28%.

Incluso una caminata en la naturaleza de 20 minutos puede ayudar a que los niños que padecen del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) se concentren mejor.

El tiempo que un niño pase al aire libre es signo de niveles altos de actividad física.

En los últimos decenios, los niños han perdido un 25% de tiempo de juego y un 50% de actividades al aire libre no estructuradas.

Los padres, amigos y la familia son los que más influyen para que los jóvenes participen en actividades al aire libre.

Los ejercicios al aire libre mejoran el bienestar mental y físico de las personas, más que las actividades desarrolladas al interior.

Los niños que pasan más tiempo al aire libre son menos propensos a tener sobrepeso en un 27-41%.

La expresión "trastorno de déficit de la naturaleza" fue acuñada por el autor Richard Louv en 2005 para describir cómo los niños pasan menos tiempo al aire libre y el impacto que esto tiene.

Fuentes:

- American Academy of Pediatrics
- Centers for Disease Control and Prevention
- Cleland V, et al. Int J Obesity 2008; 32:1685-93.
- Cohen DA. Pediatrics 2006; 118: 1381-1389.
- J. Thompson Coon, et al. Environ. Sci. Technol. 2011; 45 (5): 1761-1772
- Juster FT et al. Changing Times of American Youth: 1981-2003. Univ. of Michigan, 2004.
- Louv, Richard. (2005). Last Child in the Woods. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- McCurdy LE et al. Current Problems in Pediatric & Adolescent Health Care 2010; 40(5):101-118.

- Ogden CL, et al. J. of the American Med. Assoc. 2010; 303 (3): 249-259.
- Rideout WJ et al. Kaiser Family Foundation Report, 2010.
- Schachter LM et al. Thorax 2001; 56:4-8.
- Taylor AF, Kuo FE, J. Atten. Disord. 2009; 12:402.
- The Outdoor Foundation. Special Report on Youth, 2010.
- The Trust for Public Land
- Wells NM & Evans GW. Environ. and Behavior 2003; 35:311-330.

Encuentre más información en: NEEFusa.org