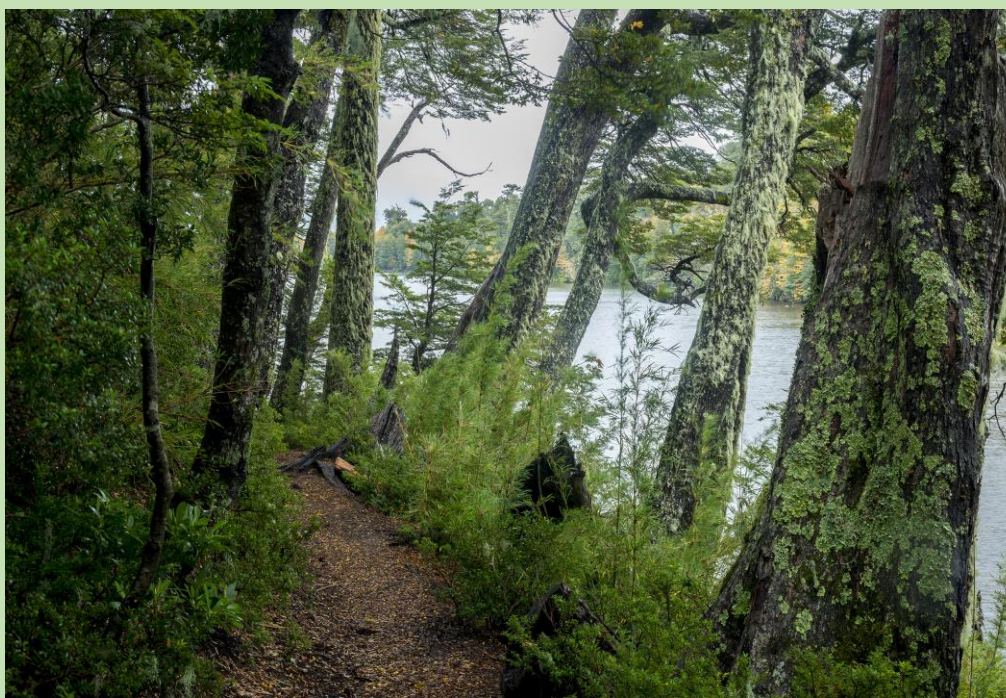


MANUAL

Diseño e implementación de senderos para la práctica de Baños de Naturaleza.



Corporación Nacional Forestal

Gerencia de Áreas Silvestres Protegidas

Depto. Administración de Áreas Silvestres Protegidas

Sección Uso Público e Infraestructura

Enero, 2021.



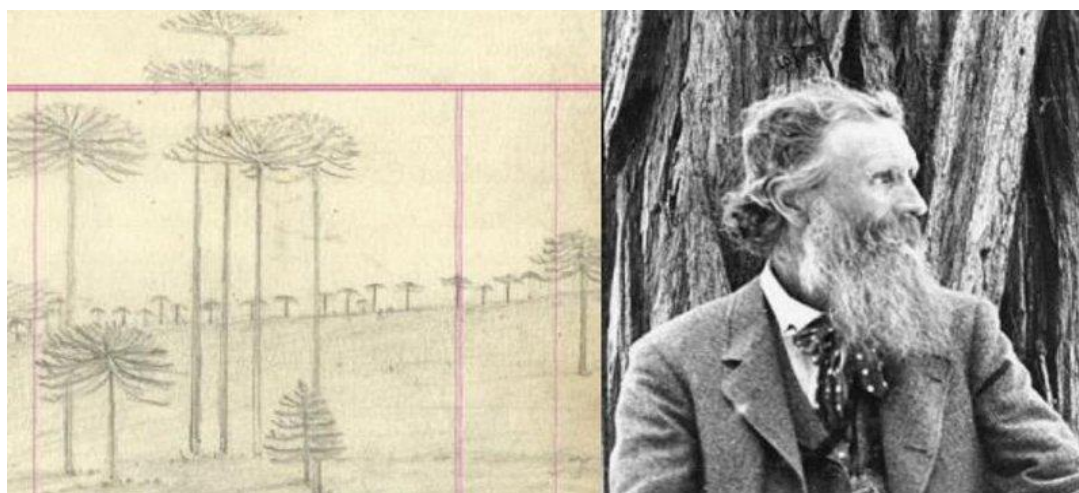
MANUAL

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE SENDEROS PARA BAÑOS DE NATURALEZA¹

(Está comprobado lo beneficioso que es para la salud el acto de caminar y mejor aún en conexión plena con la naturaleza para recuperar y mejorar la salud integral²).

“Cada vez que caminamos por la naturaleza recibimos mucho más de lo que buscamos”

John Muir³ (1838-1914)



Fuente: Universidad Austral de Chile y Universidad de Concepción: *“Muir en Chile (1911) motivado por su admiración a las Araucarias (*Araucaria araucana*). Dejó el legado de sus bocetos en la Reserva Nacional Malleco, pues proveen de una línea base para entender la historia y causas del cambio ecológico en este lugar”.*

¹ Baños de Naturaleza: denominación por CONAF para referirse al Shinrin Yoku, literalmente Baños de Bosque. Llamarlo Baños de Naturaleza en razón de la diversidad ecosistémica, de ambientes naturales, que caracterizan a Chile, desde el desierto del Norte a la selva patagónica de la zona Austral.

² Implica: salud física, mental, emocional y espiritual.

³ John Muir (Dunbar, Escocia, 21 de abril de 1838 – Los Ángeles, 24 de diciembre de 1914) fue un naturalista estadounidense. Promotor de los parques nacionales de Estados Unidos con su filosofía sobre la naturaleza, la vida salvaje y la preservación de los grandes espacios, consiguiendo un notable impacto en la sociedad de su época. En 1892 fundó el «Sierra Club», el primer grupo conservacionista de la historia.



CRÉDITOS por el desarrollo del MANUAL:

- a) **Compilación, desarrollo y edición de contenidos:** **Angel Custodio Lazo Alvarez**, Enc. Vinculación Social y Accesibilidad Universal (CONAF - Gerencia Áreas Silvestres Protegidas).
- b) **Revisión, aportes técnicos y precisiones al Manual:**
- **Elsa Fernanda Peralta Abasolo y equipo guardaparques** de la Unidad de Baños de Naturaleza del Parque Nacional Río Clarillo (CONAF Metropolitana).
 - **Paulina Correa Alvarez**, guardaparque del Parque Nacional La Campana (CONAF Valparaíso).
 - **Patricia Layana Salinas**; Jefa Sección Administración Áreas Silvestres Protegidas CONAF Coquimbo.
 - **Claudio Correa Morales**: Guardaparque-Administrador del Monumento Natural Cerro Ñielol (CONAF Araucanía).
 - **Hernán Velásquez Sandoval**, Guardaparque-Administrador del Parque Nacional Cerro Castillo (CONAF Aysén).

Autoría fotos portada y contratapa

Portada:

* Sendero por naturaleza, laguna Captrén, en el Parque Nacional Conguillío: **Augusto Domínguez Barros**⁴

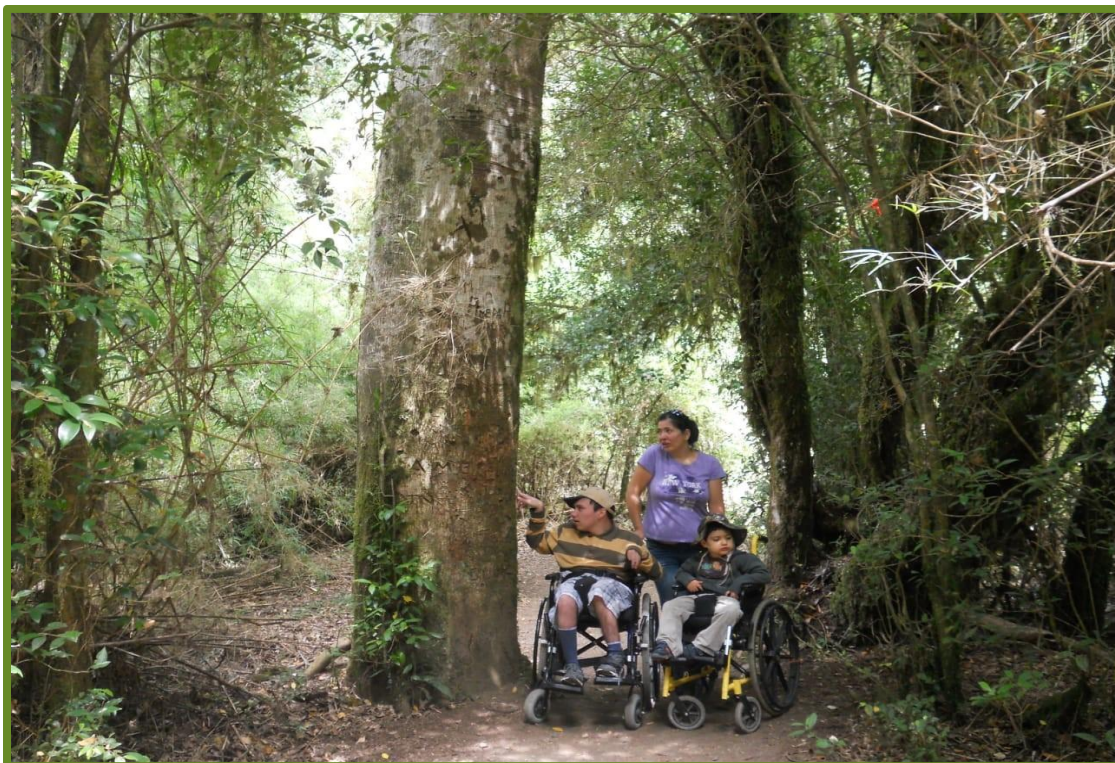
* Sendero con participante con discapacidad: **Angel Lazo A.**

Contratapa: Estación para compartir vivencia en Monumento Natural Cerro Ñielol. Foto **CONAF Araucanía**.

Fotos del interior del documento: Guardaparque **Fernanda Peralta Abasolo**, Encargada de la Unidad de Baños de Naturaleza del Parque Nacional Río Clarillo (CONAF RM) y, fotos de **CONAF Araucanía** (DASP Araucanía) facilitadas por **Claudio Correa Morales**, Guardaparque Administrador del Monumento Natural Cerro Ñielol.

⁴ Fotógrafo profesional con Estudios en Comunicación, se ha dedicado con pasión desde mediados de los años 80, con el arte de captar imágenes de la prístinidad de la naturaleza chilena. Es creador de la organización Atacamapatonía Photo Expediciones. Ha fotografiado Chile de Norte a Sur y especializándose cada vez más en temas de naturaleza, sobre todo dedicado a Chile por su extraordinaria diversidad geográfica y especialmente en aquellos paisajes (valles y montañas) donde poco se nota la mano del hombre, tal como en las áreas silvestres protegidas del Estado que administra CONAF.

OBJETIVO DEL MANUAL: Orientar y estandarizar la implementación de senderos para la práctica del *Shinrin Yoku* en áreas silvestres protegidas del Estado.



DESTINATARIOS: Este Manual es para su aplicación por los y las profesionales de los Departamentos regionales de Áreas Silvestres Protegidas y de las Administraciones de Áreas Silvestres Protegidas del Estado.

BENEFICIARIOS: Toda persona que visite áreas silvestres protegidas del Estado.

ACLARACIÓN IMPORTANTE: es respecto a la denominación **Baños de Naturaleza**: Esta denominación que se da a la práctica de salud asociada a la naturaleza, se origina a partir del nombre asignado en Japón a la práctica ancestral de salud en conexión con la naturaleza, el: **SHINRIN YOKU** (en escritura Hiragana es: 森林浴).

森 = BOSQUE, **林** = ARBOLEDA, **浴** = BAÑO; su significado literal es **BAÑOS DE BOSQUE**.

Es una muy buena **práctica de salud vinculada a la naturaleza**, primordialmente para la prevención y mejora de la salud integral de las personas (emocional, mental, espiritual y

física) gracias a la conexión plena de nuestros sentidos con la naturaleza y, especialmente, con los bosques.

La Corporación determinó llamarla **BAÑOS DE NATURALEZA** en razón de la diversidad ecosistémica, de ambientes naturales, que caracterizan a Chile, desde el desierto de la zona Norte a la selva patagónica de la zona Austral.

Se comprende que el máximo beneficio especialmente en el ámbito físico (fisiológico de la personas) ocurre por la inmersión en la “atmosfera” particular de los bosques, pues nuestro organismo se beneficia por la inhalación de los fitoncidas⁵ que exhalan los árboles y la vegetación en general. No obstante, ambientes naturales sin árboles, como los del Norte chileno e incluso los ambientes costeros y otros, ha sido probado, que se consiguen igual efectos positivos para la salud mental y mejora del ánimo.



Fotos Augusto Dominguez Barros.

⁵ Lo fitoncidas, son compuestos orgánicos volátiles alelo químicos antimicrobianos derivados de las plantas, con efecto conductual y fisiológico, con definido aroma dependiendo de cada especie. Los segregan para protegerse de bacterias, de los insectos y de los hongos. También forman parte de la red de comunicación entre los árboles. Este sistema de defensa de la vegetación beneficia a nuestro organismo.

MANUAL

1. SELECCIÓN DEL LUGAR:

Un aspecto fundamental para la creación o habilitación de senderos de este tipo, es que la Administración del área silvestre protegida cuente con los V°B° que permitan la intervención de sectores en las zonas de uso público de ella, para preparar un sector para la práctica de baños de naturaleza, ya que algunos de los senderos actuales existentes en las áreas protegidas no permitirían el contacto directo de las personas con la natura, en razón que cuentan con obstáculos (pasarelas, barandas, lugares no aptos para desplazamiento con muletas o silla de ruedas por ejemplo) que impiden el contacto pleno con ella, a través de nuestros sentidos, por ejemplo el poder activar la sensibilidad del tacto.



En Monumento Natural Cerro Ñielol, habilitando una de las estaciones para la práctica de Baños de Naturaleza. Foto CONAF Araucanía (Claudio Correa).



Estación habilitada para *Shinrin Yoku* en MN Cerro Ñielol. Foto CONAF Araucanía (Claudio Correa). Comparar con la foto anterior.

Cuatro (4) cualidades que debe tener el lugar que se elija:

- 1.1. **Oportunidad para conexión con los sentidos:** El lugar o entorno donde habilitar este tipo de sendero, debe contener varias cualidades naturales que favorezcan la conexión con todos los sentidos de él o los (as) participantes o practicantes de Baños de Naturaleza (*Shinrin Yoku*).



Sendero para baños de naturaleza en zona uso público del Parque Nacional Río Clarillo. Foto: Fernanda Peralta



Mensaje al inicio del sendero para baños de naturaleza en zona uso público del Parque Nacional Río Clarillo. Foto: Fernanda Peralta

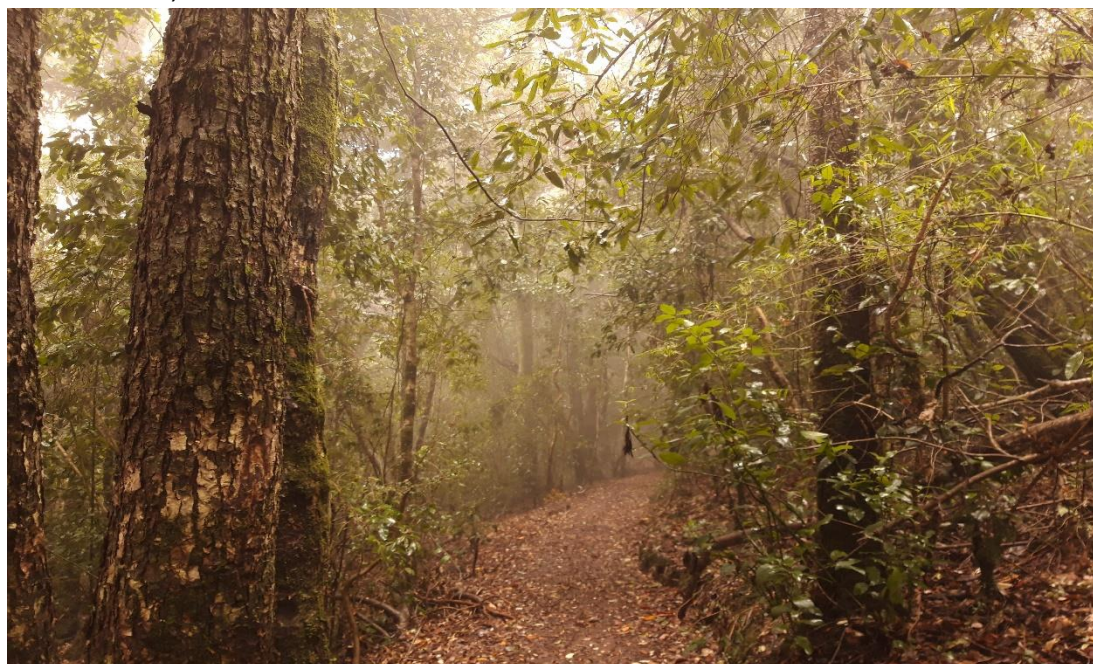
El sendero facilita la inmersión a la naturaleza, le permite a la persona tener la oportunidad de una experiencia beneficiosa por la conexión con sus sentidos.

Idealmente, tiene que reunir diversidad de componentes de la naturaleza, para una satisfactoria conexión con ella, ejemplo: *presencia de árboles, presencia de sotobosque, u otra vegetación, esto último como las cactáceas en la zona Centro-Norte chileno, variabilidad de paisajes e idealmente con belleza escénica. También, lugar de refugio y/o de nidificación de fauna, avifauna, presencia de viento, escurrimiento de agua (riachuelo, vertiente, río), mar, existencia de flores, variedad de colores, sol, sombra.*



Se recomienda también que el sendero posibilite penetrar hacia el bosque más denso, que a diferencia de solo quedarse en el borde del bosque. Respetando la demarcación del sendero y dentro de la Zona de Uso Público del área silvestre protegida.

- 1.2. **Facilidades para su acceso y recorrido:** El lugar para desarrollar el sendero debe facilitar la accesibilidad universal o permitir con poco esfuerzo de trabajo e intervención, la habilitación del sendero con accesibilidad universal.



Sendero natural habilitado para *Shinrin Yoku*. Monumento Natural Cerro Ñielol. Foto CONAF Araucanía (Claudio Correa)



Se debe privilegiar la naturalidad en todo el recorrido del sendero.

Es un lugar con pendientes suaves y no abruptas. Sin mayores obstáculos o barreras. Debe permitir a las personas poder sentarse para acercar las manos a la tierra y en algunos casos poner los pies descalzos en ella. Para ello el terreno debe estar libre de elementos punzantes.

En el caso de ciertas zonas en el Norte chileno, se debe, elegir sectores alejados de pircas de piedras, pues podría haber por ejemplo vinchucas ⁶que transmiten el mal de Chagas.

1.3. Lugar sin interferencia antrópicas: Ello implica sin contaminación: visual (construcciones), sonora (ruidos), del aire ni olfativa. Si hay contaminación, la persona no podrá relajarse ni tener una vivencia satisfactoria. Idealmente es no contar con estas contaminaciones, de no ser posible evitarlas, se debe procurar que el paso por ellas sea breve y con un punto de atención dirigido al contrario del lugar que se encuentren, principalmente porque no todas las áreas protegidas tienen la posibilidad de evitar estos sectores.

1.4. Lugar que posea fácil acceso a servicios higiénicos y a zona de seguridad ante eventuales emergencias.

2. CONOCIMIENTO DEL PARTICIPANTE Para el diseño adecuado del sendero, se debe tener presente la condición física de los y las participantes, para ajustar el esfuerzo de él o la practicante para caminar o desplazarse con apoyo de persona (familia-voluntario-guía), con muletas o en silla de ruedas.

El sendero debe ser apto para todo segmento de visitantes, por su condición física, edad (niños, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores), discapacidad sensorial (personas ciegas y/o sordas), discapacidad física y otras.

Se debe también considerar grado de autonomía en el desplazamiento y en las actividades que conducen a sentir la naturaleza, así como para compartir las vivencias con otros participantes.

⁶ *Triatoma infestans* es un insecto heteróptero de la familia Reduviidae. Es hematófago y considerado uno de los vectores responsables de la transmisión de la enfermedad de Chagas.



3. **RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA SEGURIDAD SANITARIA (COVID-19).** Para concurrir a un área silvestre protegida del Estado, la persona debe informarse y seguir los protocolos del Ministerio de Salud (MINSAL) más los específicos que estén vigentes en las áreas protegidas que administra CONAF cuya apertura haya sido aprobada por la autoridad sanitaria regional.

Muy necesario es la conciencia del autocuidado personal, y el respeto y compromiso con otras personas, en especial con los anfitriones (guardaparques y/o guías locales).

A continuación, se entregan las **recomendaciones generales de seguridad sanitaria para evitar contagio por Covid-19 y que tienen relación con el diseño de senderos para Baños de Naturaleza:**

- a) **Cantidad de participantes** (máximo 10 personas por grupo de práctica de Baños de Naturaleza). Se considera un buen número, pues hay actividades en que se solicitan a las personas que se alejen, pero se mantengan en un radio en que puedan escuchar al guía, mientras más personas menos distancia entre los participantes.
- b) **Distanciamiento** (A lo menos 2 metros de distancia entre las personas, si es que no son familiares o que no pertenecen a un grupo que viaja en el mismo vehículo).
- c) **Uso de mascarilla:** ¿Cuándo usarla?
 - i) Lo más importante es evitar aglomeraciones de personas de distintos grupos o procedencia.
 - ii) En general, se recomienda el uso de las mascarillas: en espacios cerrados.
 - iii) Se usa al momento de la entrega de instrucciones, recomendaciones dadas por guardaparques, al inicio y despedida o término de la experiencia de Baños de Naturaleza. En este caso, además mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
 - iv) Se usa, durante los descansos, si no se puede mantener la distancia de seguridad.
 - v) Se usa, en situaciones de contacto cercano, con personas procedentes de diferentes grupos.
 - vi) Se usa, si las personas son de distinta procedencia, familia o grupo, mientras se comparten las vivencias por la práctica de Baños de Naturaleza o si hay presencia de viento, en oportunidades de encuentro con el grupo.



vii) No se usa en acciones de contacto directo con la naturaleza, desde la respiración profunda, hasta experimentar la naturaleza con los sentidos (oler, tocar, escuchar, saborear, así como para observar y contemplar). Sin embargo, debe ubicarse a lo menos a unos 4 metros del resto de participantes.

Se utiliza durante la introducción al recorrido de Baños de Naturaleza, en los círculos entre cada invitación y en actividades en duplas, se retira durante las actividades individuales siempre y cuando exista una distancia de 2m o más entre los participantes.

d) ***Portar y frecuentar el uso de alcohol gel***

e) ***Los desperdicios***, por alimentación u otros, se deben extraer fuera del área silvestre protegida, en bolsa sellada. Incluir residuos sanitarios como mascarillas, pañuelos y guantes.

f) Evitar ***conversaciones*** innecesarias, evitar comunicar en voz muy alta, tosiendo o estornudando.

g) ***No intercambiar*** equipamiento, comida, bebida, bloqueador solar, entre otros. Al momento de encontrarse en un círculo y tomar la palabra, opción de pasar en báculo de la palabra se recomienda traer del bosque algún elemento y depositarlo en el círculo que señale el guía, cuando se quiera hablar, puede ser en su posición o acercarse al centro del círculo para dejar una ofrenda. Durante la ceremonia del té previo uso de alcohol gel cada persona debe manipular su vaso, el termo debe ser manipulado solamente por el guía evitando que vaya de mano en mano.



4. CRITERIOS PARA EL DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE SENDEROS.

NOTA: Para todo lo concerniente con la habilitación del sendero Baños de Naturaleza con accesibilidad universal, es necesario considerar la normativa que se muestra en el documento de CONAF, denominado: *Manual de Accesibilidad Universal en Áreas Silvestres Protegidas*.

- 4.1. **Dimensiones:** La extensión del sendero será como máximo entre 800 a 1000 metros lineales. Con paseos y estadía de hasta máximo 2 a 3 horas de duración.

Cabe señalar que se debe diferenciar entre sendero con diseño de circuito o lineal de ida y regreso, éste último es el tipo más común en las ASP, ya que si es de ida y regreso el recorrido será de 2000 metros lineales sumado al tiempo entre actividades produciría más de 3 horas de uso.

Contemplar que la habilitación sea con un ancho adecuado para desplazamiento de personas en silla de ruedas. A la vez contar, en ciertos tramos del sendero, con ensanchamiento que posibilite esperar personas con desplazamiento en silla de ruedas en sentido contrario y permitir el giro de estas. El ancho mínimo del sendero es 120 cm mínimo en los sectores que la topografía lo permita (evitar cortar árboles y arbustos en lo posible, solo eliminar los obstáculos que se encuentren en la carpeta del sendero). Hay que considerar, que en ciertos momentos se indica a los y las practicantes de Baños de Naturaleza, que caminen en pareja para ir dialogando sobre las vivencias de dicha práctica.

- 4.2. **Habilitación del sendero:** Se debe **privilegiar la naturalidad**, pues la esencia de este tipo de senderos es el contacto pleno, intenso, con la naturaleza. Es decir, sin artificializar (no “ortopedizar”).

Se debe brindar **seguridad y comodidad**, para evitar la preocupación de las personas participantes y, propiciar la sensación de seguridad personal y grupal. Opcionalmente y pensando en adultos mayores se puede implementar ciertos lugares del senderos con asiento con cojines.



En el recorrido del sendero, hay que dar la oportunidad que los participantes puedan activar y conectarse con cada uno de sus sentidos, en este contexto, se recomienda que la topografía del suelo no presente barreras, por ejemplo, pendientes, desniveles, roqueríos, raíces expuestas y otros. Lo precedente, con la finalidad de que toda persona pueda disfrutar y experimentar los beneficios del paseo en conexión emocional, física y espiritual.

Se recomienda utilizar las características propias del sendero como punto de conexión, ej. Árbol de gran tamaño o seco, afloramientos rocosos, diferencias de altura en el talud que permitan sentarse sin esfuerzo y sentir el contacto con el suelo), en este caso el sendero debiese pasar rodeando este punto.

- 4.3. **Estaciones para la práctica de Baños de Naturaleza - *Shinrin Yoku*:** Estas estaciones o paradas (para grupo e individual) son lugares que están en ciertos tramos del sendero y con mayor anchura.

Estas estaciones, no solo posibilitan la entrega de información, en forma segura y efectiva, a todo el grupo; sino que también permiten compartir las vivencias por su paseo o recorrido y conexión con naturaleza. También comprenden aquellas estaciones o paradas recomendadas para la meditación individual, para la compenetración con naturaleza.

La estación grupal tiene un máximo de 10 participantes. La superficie debe permitir una distanciamiento entre los participantes de forma de permitir una experiencia individual en su conexión con la naturaleza, esto con una intervención mínima que permita tener contacto visual con los participantes

Los tipos de estaciones son:

i) **Estación inicial:** Previo al acceso del sendero o en sitio aledaño al sendero Se da la bienvenida y presentaciones de los y las participantes, para luego explicar, antes de iniciar el recorrido o paseo, en que consiste la práctica del *Shinrin Yoku*. En este sentido CONAF tiene una **Autoguía digital** que puede ser descargada en el fono celular.



También es recomendable poner a la vista en esta primera estación o, en el acceso al área protegida un poster (afiche) sobre qué es el *Shinrin Yoku* y los efectos curativos de la práctica del *Shinrin Yoku*. Es una estación también en la cual se orienta la mecánica de la respiración.

ii) **Estaciones individuales para activar los sentidos:** Estas pueden ser demarcadas o dejar la libertad al practicante de elegir un lugar que le atraiga.

Considerando Covid-19, esta actividad se puede hacer en un espacio abierto, dando 20 minutos para un *Shikan Shouyou* que significa literalmente: “**nada más que caminar sin rumbo**” y proceder a sentir con los sentidos: olores, colores, sonidos, etc. y buscar con cual nos identificamos más, sintiendo, tocando, oliendo o dejar que los elementos acaricien nuestro Ser.

Después de un recorrido por el sendero, a paso lento – sin prisa- se llega a varias alternativas u opciones de estaciones individuales que posibiliten nuevamente guiar la respiración y dar paso a la activación de cada sentido de la persona.

Las estaciones optativas recomendables deben estar señalizadas, pero se debe dejar libertad de decisión a los y las participantes para situarse en el lugar que más le atraiga.



Estas estaciones individuales para meditación-contemplación y conexión emocional, física y espiritual con la naturaleza, pueden ser demarcadas o dejar la libertad al practicante de elegir un lugar que le atraiga.



iii) **Estación final e intermedia destinadas para compartir vivencias:** Una vez terminado el recorrido del sendero, y opcionalmente en otros tramos del recorrido o paseo, se debe habilitar esta estación que posibilite al grupo de personas compartir sus vivencias y efectuar algunos rituales recomendados de término de la jornada, como la ceremonia del té u otra bebida con frutos secos, o mermeladas con frutos silvestres o dar curso a la expresión a través del arte u otra modalidad para manifestar la vivencia y el intercambio y la conexión social.



Monumento Natural Cerro Ñielol, compartiendo la vivencia y beneficios de Baños de Naturaleza. Foto CONAF Araucanía (Claudio Correa)

Estas deben ser dirigidas, que el ejecutor las identifique previamente y que la intervención mínima en el sendero oriente al participante a utilizar estas estaciones (ej, habilitar pequeña huella que me dirija a percibir el olor de la vegetación).



4.4. Implementación del sendero:

4.4.1. **Mirador:** Opcionalmente y dependiendo de las características topográficas del lugar, puede habilitarse un mirador para contemplar el paisaje e instalar estaciones de escucha de sonidos de la naturaleza.

4.4.2. **Seleccionar lugares e indicarlos por letrero, para tocar y sentir,** estaciones para oler (se debe ayudar con una instalación sencilla y al alcance de las personas que contenga hojas, corteza y flores aromáticas). Para el gusto y si las condiciones se dan, se puede disfrutar de frutos secos, setas y agua de manantial-vertiente (previa consulta a guardaparques). Se sugiere que en el diseño se debe realizar la revisión previa de especies presentes en el sector (evaluación de toxicidad y alérgenos).

4.4.3. **Uso esterillas:** Es opcional, el participante puede usar una esterilla o un mat de yoga, para tenderse en el suelo cuando éste es irregular o tiene piedras.

4.4.4. **Señalización:** La implementación de la señalización es sencilla, con mensajes sugestivos y orientados del como favorecer la conexión con la naturaleza. La señalización corresponde a letreros de madera, o el uso de la piedra u otro material (en el Norte) con mensaje preciso y con el detalle de instalación armónico y no irruptor en la naturaleza y paisaje.(ver este detalle importante en fotos anteriores).

4.4.5. **Estaciones para encuentro social y para actividad individual:** En las estaciones destinadas para compartir la vivencia en grupo, se recomienda implementar sectores de descanso con asientos rústicos o utilizar objetos naturales existentes en el lugar, como: piedras, troncos y otros.

En la estación final, considerar la disposición de una mesa rústica (se sugiere una mesa plegable que se pueda retirar al finalizar la actividad o bien realizar esta estación final en un lugar cercano a áreas de merienda). La mesa para fines de instalar implementos que comprende la ceremonia final, generalmente con la bebida de té o de hierbas naturales, más espacio para poner termo con agua caliente o ya la bebida preparada, tazas pequeñas, recipientes para frutos secos o mermeladas de frutos silvestres (ruibarbo, murtilla, calafate, mora, otros).



Este es un espacio también para expresar la vivencia por medio del arte, pintando o con los materiales existentes en el suelo crear.

Para la contemplación individual deben existir lugares distantes entre sí y habilitados para la estancia temporal del participante y que posibiliten su conexión. Sin barreras para tocar, para sentarse en elementos de la misma naturaleza (roca, troncos).

- 4.4.6. **Infraestructura complementaria al sendero:** Es importante habilitar en la cercanía al sendero principal: baños, estacionamientos y sitios para merendar.

Es recomendable informar de la ubicación de infraestructura durante la introducción a la actividad. Asimismo, e idealmente, se puede habilitar al inicio del sendero, una pequeña caseta, para equiparla con instrumentos de medición de signos vitales, por parte de un o una profesional de la salud (externo a CONAF o guardaparque capacitado). Es una recomendación de implementación importante para tener datos para compararlos con el beneficio de la vivencia de Baños de Naturaleza.



5. Revisión Bibliográfica

- a) El Poder del Bosque (Shinrin Yoku) Dr. Qing Li. 2018, 307 págs.
- b) El Efecto Biofilia. Clemens G. Arvay. 2016, 251 págs.
- c) Shinrin Yoku (Baños Curativos de Bosque) Yoshifumi Miyazaki. 2018, 191 págs.
- d) Recomendaciones Senderismo Seguro. Fundación TrekkingChile y CONAF. Folleto. 2020.
- e) Manual de Accesibilidad Universal en Áreas Silvestres Protegidas. Andrea Boudeguer-actualizado 2010.
- f) Un Baño de Bosque. Una Guía para descubrir el poder de los árboles. Eric Brisbare (2018).
- g) Auto-Guía para la práctica de Baños de Naturaleza-2020. CONAF con apoyo del Forest Therapy Institute, Universidad Tecnológica Metropolitana y la Fundación Churque.

6. WEBGrafía

- a) <https://www.thinkhealththinknature.scot/> Programa de Escocia “Think Health Think Nature”.
- b) <http://english.forest.go.kr/kfsweb/kfs/subIdx/Index.do?mn=UENG> Programas “Forest of People” y “Therapy Forest” Korea Forest Service.
- c) <https://fo-society.jp/news/covid-19.html> Japan Recomendaciones para evitar contagio en la práctica del Shinrin Yoku.
- d) Lámina Interactiva CONAF (GERENCIA Áreas Silvestres Protegidas): <https://view.genial.ly/5f788f9b40ac9c0cf07a87f9/vertical-infographic-list-naturaleza-para-tu-salud>.



Los adultos tenemos una gran responsabilidad referida a mostrar y a conectar emocional y cognitivamente con la naturaleza a nuestros niños y niñas, fomentarles la BIOFILIA= el amor y valoración a la NATURALEZA.

