



Experiencias en la naturaleza

¿A usted le gustaría colaborar con el cliente para experimentar la naturaleza como un Eliminador del estrés! Antes de empezar, pregúntese:

- ✓ ¿Se ha conectado el cliente con servicios y programas para abordar necesidades o factores estresantes inmediatos?
- ✓ ¿Se le ha presentado al cliente una breve descripción general de los siete Eliminadores del estrés?
- ✓ ¿El cliente expresó interés en aprender más sobre las experiencias en la naturaleza?

Utilice la información y los pasos informados sobre el trauma que se presentan aquí para preguntar y **escuchar** lo que los clientes quieren priorizar, **acompañar** a los clientes para encontrar cosas que puedan hacer todos los días para ayudar a calmar la respuesta al estrés, con la visión de la curación a largo plazo, y **conectar** a los clientes con programas y servicios si desean más apoyo. **Para ver más información, consulte las secciones**

Lo que usted puede hacer: Escuchar, Acompañar, Conectar y Un enfoque informado sobre el trauma para experimentar la naturaleza de este capítulo.



Se ha demostrado que pasar tiempo en la naturaleza mejora nuestra salud física y mental, así como nuestro bienestar general.¹⁻³ Estar en la naturaleza no significa que tengamos que visitar un parque estatal o nacional (aunque es agradable hacerlo). En su forma más básica, "experimentar la naturaleza" puede significar simplemente estar cerca de algo verde: césped, árboles o áreas plantadas alrededor de edificios de trabajo o escuelas, patios de juegos, parques, jardines comunitarios, plantas de interior e incluso mirar la naturaleza a través de una ventana.⁴

Los cierres de parques estatales y nacionales durante la pandemia de COVID-19 generaron una mayor conciencia sobre la conexión entre los espacios verdes y la salud. Un estudio descubrió que quienes mantuvieron o aumentaron su tiempo en la naturaleza durante la pandemia de COVID-19 tenían una mejor salud mental.⁵

Experimentar la naturaleza puede tener beneficios para la salud tanto en el momento como a largo plazo. La naturaleza puede tener efectos calmantes, ayudándonos a sentirnos menos ansiosos y más concentrados. Los parques y otros espacios públicos al aire libre pueden brindar oportunidades para interactuar socialmente con otras personas, lo que ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo. Estar en la naturaleza también puede reducir nuestras hormonas del estrés y la presión arterial.



La ciencia: Cómo experimentar la naturaleza es un Eliminador del estrés

Respuesta al estrés

- › Se ha demostrado que pasar tiempo en la naturaleza disminuye los niveles de hormonas del estrés y calma el sistema de respuesta al estrés.⁶⁻¹¹
- › Experimentar la naturaleza puede aumentar la resiliencia. Por ejemplo, ser capaz de lograr algo que puede ser un poco aterrador o difícil como trepar un árbol o cruzar un arroyo da una sensación de que somos más fuertes del otro lado y podemos enfrentar el próximo desafío que se nos presente.¹²

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones

Salud cerebral	<ul style="list-style-type: none"> › Pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar nuestra capacidad de pensar y aprender, y mejora la atención, la empatía y el control de los impulsos.^{3,13-16}
Salud cardíaca	<ul style="list-style-type: none"> › La interacción con la naturaleza se asocia con una disminución de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, las enfermedades cardíacas y la mortalidad.¹⁷⁻²¹
Salud inmunológica	<ul style="list-style-type: none"> › Hay evidencia emergente de que la exposición a la naturaleza puede tener beneficios antiinflamatorios (es decir, calmar la sobreactivación del sistema inmunológico en respuesta a factores estresantes) y aliviar o contrarrestar los síntomas del asma, como sibilancias y tos.^{3,22}
Bienestar general	<ul style="list-style-type: none"> › Estar en la naturaleza con otras personas puede promover relaciones positivas y construir lazos sociales.^{3,11,13} › Los estudios demuestran que la conexión con la naturaleza está asociada con sentirse feliz y satisfechos con la vida.²³

Desafíos

Muchos factores diferentes, incluyendo aquellos que escapan a nuestro control individual, pueden afectar cómo y si pasamos tiempo en la naturaleza. Reconocer que existen factores estructurales y sistémicos que pueden dificultar experimentar la naturaleza puede reducir los sentimientos de culpa y vergüenza. Además, preguntar sobre estos desafíos puede permitir encontrar soluciones más específicas a nivel individual para los clientes.²⁴

A continuación, se presentan algunos ejemplos de desafíos; esta no es una lista exhaustiva. Además, el racismo, la discriminación y las desigualdades a todos los niveles pueden contribuir a cualquiera de estos desafíos y exacerbarlos.

Desafíos a nivel estructural/sistémico

Factores ambientales	<p>Falta de acceso a espacios al aire libre; falta de acceso a espacios seguros (libres de violencia y emocionalmente seguros); infraestructura insuficiente necesaria para un tiempo al aire libre seguro y saludable, como aceras, carriles para bicicletas, parques públicos y áreas de juegos; falta de acceso al transporte; infraestructura que no se adapta a las diferencias físicas y discapacidades.</p> <p>Sentimiento de falta de seguridad e inclusión para algunas comunidades de color en espacios naturales que puede derivar del racismo actual e histórico y de actos de violencia como los linchamientos y el genocidio de los pueblos nativos americanos.^{24,25}</p>
-----------------------------	---

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones

Factores a nivel de políticas	<p>El racismo ambiental ha dado lugar a que comunidades de color sean ubicadas intencionalmente cerca de fuentes de contaminación como vertederos, plantas químicas y carreteras con mucho tráfico, que contaminan los espacios al aire libre o reemplazan posibles espacios verdes como los parques.²⁶</p> <p>Históricamente, las políticas de segregación residencial (es decir, la negación sistemática de servicios financieros como hipotecas o prácticas crediticias predatorias contra personas negras y morenas²⁷) obligaron a las minorías a vivir en lugares menos deseables y que a menudo tenían menos espacios verdes.^{4,28}</p> <p>Las políticas históricas han conducido al desplazamiento forzado de tierras que originalmente eran tribales. Por lo tanto, es importante reconocer que en California (y otras partes de Estados Unidos) vivimos en suelo tribal. Podemos incorporar prácticas que reconozcan a los administradores originales de la tierra, honren a quienes perdieron la vida en el genocidio de los pueblos indígenas estadounidenses y apoyen a los miembros tribales actuales en su lucha por la justicia y la recuperación del control de los espacios naturales que históricamente les fueron arrebatados.</p>
--------------------------------------	--

Desafíos a nivel interpersonal/individual

Factores psicológicos y cognitivos	<p>Sentirse seguros o incómodos al aire libre (por ejemplo, si se realiza una actividad desconocida); asociaciones negativas (por ejemplo, si una persona asocia el aire libre con un trabajo o experiencia estresante).</p>
Factores de salud física	<p>Los hogares con personas que tienen necesidades especiales pueden enfrentar barreras invisibles para acceder a la naturaleza y los espacios de juego; además de las barreras físicas, puede haber barreras sociales (por ejemplo, acosadores, actitudes de ciertas personas e inexperiencia con personas con discapacidades o personas mayores con demencia) que impiden que las personas accedan a la naturaleza.²⁹</p>

Este kit de herramientas ofrece enfoques a nivel individual y organizacional para mitigar los desafíos (para obtener ideas a nivel organizacional, **consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional***). Para ayudar a los clientes y familias a aumentar su contacto con la naturaleza, hable con ellos sobre las barreras que puedan enfrentar y trabaje mano a mano para encontrar formas para que se conecten más a menudo con algo verde, desde plantas de interior hasta espacios al aire libre.

Justicia para personas con discapacidad y espacios exteriores inclusivos

Las discapacidades afectan a muchos de nosotros, quizás más de lo que creemos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), uno de cada cuatro adultos en los EE. UU. tiene algún tipo de discapacidad, incluyendo problemas de movilidad, dificultad para oír o ver y desafíos cognitivos o de memoria.³⁰ Las personas negras e indígenas tienen tasas de discapacidad más altas que otros grupos raciales y étnicos.³⁰

La justicia para las personas con discapacidad es una forma de mirar las capacidades y discapacidades de las personas desde una perspectiva diferente. Establece una expectativa de diferencias y reconoce que todos los cuerpos son únicos, complejos y esenciales, con fortalezas y necesidades distintas que deben satisfacerse.^{31,32} También centra las necesidades de los grupos históricamente excluidos, como las personas de color, las mujeres, las personas que se identifican como LGBTQIA+ y los inmigrantes.³³

La inclusión de la discapacidad describe las formas en que podemos promover el acceso y la inclusión de las personas con discapacidades.³³ Cuando se trata de experimentar la naturaleza, satisfacer estas necesidades y hacer que los espacios al aire libre sean más inclusivos implica permitir el acceso físico³⁴ (por ejemplo, rampas, pasarelas, señalización táctil y mapas, rutas de senderismo más amplias), así como garantizar que las personas se sientan cómodas en estos espacios (por ejemplo, brindar información accesible en un sitio web que cumpla con la ADA,³⁵ ofrecer subtítulos en exhibiciones de video, invitar a las personas con discapacidades a participar en actividades en espacios al aire libre, etc.).

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones

Lo que usted puede hacer: Escuchar, Acompañar, Conectar

La forma en que usted habla sobre los Eliminadores del estrés con sus clientes es importante. Los socios comunitarios y clínicos compartieron que, en su experiencia, es más efectivo involucrar a los clientes con los Eliminadores del estrés a través de la conversación y el acompañamiento en lugar de decirles directamente cómo "solucionar las cosas".

El uso del **marco Escuchar, Acompañar, Conectar** es una forma de recordar cómo estructurar una conversación con un cliente acerca de los Eliminadores del estrés y cómo interactuar con los clientes usando enfoques informados sobre el trauma y basados en las fortalezas.



Escuchar

Haga preguntas abiertas y utilice la escucha activa y compasiva para comprender las necesidades y los deseos de los clientes en torno al Eliminador del estrés de experiencias en la naturaleza desde su perspectiva.

Preguntas de ejemplo:^{36,37}

- › ¿Qué significa para usted “estar en la naturaleza” o “pasar tiempo en la naturaleza”?
- › ¿Qué tipos de actividades al aire libre le gustan o espera con ansias?
- › ¿Con qué frecuencia sale al aire libre?
- › ¿Qué le gusta hacer cuando está al aire libre?
- › Desde su perspectiva, ¿cuáles son las cosas buenas de estar al aire libre o en la naturaleza y cuáles son las menos buenas?
- › ¿Qué le gustaría que fuera diferente?
- › ¿Cuándo sería más probable que pasara tiempo al aire libre?
- › ¿Puede pensar en formas en las que podría pasar más tiempo al aire libre en su rutina habitual?
- › ¿Cómo puedo ayudarle a pasar más tiempo en la naturaleza?
- › ¿Cuáles cree que son sus próximos pasos?

Para ver más información sobre cómo escuchar activamente, consulte el capítulo del kit de herramientas *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes*.

Recordatorio: Cree seguridad y confianza

- ✓ Utilice espacios exteriores que sean accesibles y seguros para personas con discapacidad.
- ✓ Si alguien tiene miedo de intentar algo (por ejemplo, cruzar un arroyo durante una caminata), no lo obligue a hacerlo. En su lugar, valide la forma en que se sienten y apóyelos mientras desarrollan su resiliencia.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para experimentar la naturaleza](#) de este capítulo.

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones

Acompañar

Base la conversación y los próximos pasos en lo que el cliente necesita o desea. No hay necesidad de dar sermones ni decirle a alguien qué hacer. Esto se trata de acompañamiento y colaboración. Si un cliente se queda estancado o no está seguro de qué hacer, pregúntele: "¿Cómo cree que puedo ayudarlo?".

› Utilice el folleto ACES Aware como guía en la conversación si resulta útil:

- “[Estar en la naturaleza puede ayudar a prevenir y controlar el estrés](http://www.ACESAware.org/managestress)” (de www.ACESAware.org/managestress).

› Utilice enfoques colaborativos y basados en las fortalezas con el cliente, como la entrevista motivacional, para analizar estrategias para experimentar la naturaleza y para que elija lo que funcione mejor para él, como las siguientes ideas de socios comunitarios y médicos:

- Haga planes con amigos y familiares para reunirse en espacios al aire libre, como un parque, en lugar de en espacios interiores.
- Juegue con sus hijos al aire libre con tiza en la acera, una carrera de obstáculos, una cuerda para saltar, rebotando una pelota o jugando a la rayuela.
- Salga a caminar todos los días y active conscientemente sus sentidos notando lo que hay a su alrededor: el olor de las plantas, los sonidos de los pájaros, la textura de la corteza de los árboles.
- Siéntese tranquilamente al aire libre durante unos minutos y respire profundamente y repita un mantra diario (para obtener más información, consulte el capítulo de Eliminadores del estrés sobre prácticas de atención plena del kit de herramientas).
- Explore la comunidad visitando diferentes parques o vecindarios, yendo a mercados de agricultores o haciendo caminata por senderos locales (vea una lista de recursos en www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit).
- Vaya a conciertos o actividades gratuitas al aire libre en parques locales.
- Únase a un jardín comunitario, comience el suyo propio o plante semillas o flores en una maceta en un balcón o terraza.
- Coloque algunas plantas de interior cerca de una ventana en lugares donde las vea todos los días.

Para ver más información sobre cómo utilizar las técnicas de entrevistas motivacionales, consulte el capítulo *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes* del kit de herramientas.

Recordatorio: Céntrese en las fortalezas y el trabajo en equipo

- ✓ Proporcione estructura, previsibilidad y prepare mentalmente a los participantes para lo que sucederá durante el programa o experiencia en la naturaleza.
- ✓ Verifique cómo van los participantes y sea flexible: Tome descansos, cambie su estilo de enseñanza (preguntas y respuestas interactivas versus una conferencia) o cambie de actividad dependiendo de los comentarios del grupo.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para experimentar la naturaleza](#) de este capítulo.

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Conectar

Si los clientes están experimentando estrés tóxico y tienen problemas de salud física o mental relacionados con el estrés (vea una lista de [condiciones de salud asociadas a las ACE](#)), es posible que les interese conectarse con recursos, programas y servicios que puedan ayudarlos a experimentar la naturaleza como un Eliminador del estrés para reducir el estrés, sanar y prosperar.

Compartir recursos en línea y comunitarios	<ul style="list-style-type: none"> › Ayude a los clientes a encontrar: <ul style="list-style-type: none"> • parques locales, estatales y nacionales. • información de accesibilidad para parques y áreas de juegos. • calendario de eventos, rutas de autobús e información de instalaciones del Departamento de Recreación y Parques local. • huertos comunitarios. • programas de defensa y protección al aire libre (por ejemplo, centros de mamíferos marinos, organizaciones de conservación de la vida silvestre). • programas extraescolares para niños, como los que ofrece la escuela, la YMCA o un Boys & Girls Club (a menudo hay descuentos disponibles). › Vea una lista de recursos en www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.
Remitir al médico de atención primaria	<ul style="list-style-type: none"> › Si el cliente está interesado, conéctelo con un médico capacitado de ACEs Aware para ayudarlo a obtener las intervenciones y remisiones necesarias. Pregúntele al cliente si le gustaría preguntar a su médico sobre diferentes tipos de terapias relacionadas con la naturaleza (ecoterapia¹³), como los siguientes ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> • Algunos proveedores de atención médica ofrecen sesiones de terapia en un jardín o mientras dan un paseo al aire libre. • Terapia asistida con animales: acariciar animales, como perros, reduce la ansiedad y ayuda a las personas a relajarse.³⁸ • Terapia hortícola: Jardinería como terapia y rehabilitación física. • Programas de tratamiento basados en aventuras (por ejemplo, rafting en ríos de aguas bravas, surf, pesca con mosca, escalada en roca). › Para los clientes sin seguro médico, se puede encontrar ayuda con Medi-Cal, cobertura médica y otras prestaciones en el sitio web del Departamento de Salud de California (DHCS) y encontrar servicios gratuitos de atención primaria en la Asociación de Clínicas Gratuitas y Caritativas de California. › Para ver más recursos, visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Un enfoque informado sobre el trauma para experimentar la naturaleza

¿Qué queremos decir con “adoptar un enfoque informado sobre el trauma”? ¿Qué significa? Hay seis principios clave del enfoque informado sobre el trauma de SAMHSA.³⁹ La siguiente tabla proporciona ejemplos de la experiencia vivida de socios comunitarios, experiencia clínica y la literatura que muestra cómo aplicar este Eliminador del estrés en los seis principios clave. Usted puede seguir estas prácticas con clientes que participan en clases o programas grupales, o cuando trabaje individualmente con un cliente utilizando el marco Escuchar, Acompañar, Conectar.

Principios de SAMHSA para un enfoque informado sobre el trauma	Formas de poner en práctica los principios Ejemplos de socios comunitarios, médicos y la literatura
Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> › Estar informado sobre el trauma no siempre significa evitar cosas que dan miedo. Si alguien tiene miedo de intentar algo (por ejemplo, cruzar un arroyo), no lo obligue a hacerlo. En su lugar, valide la forma en que se sienten y apóyelos mientras desarrollan su resiliencia. › Designe un “espacio de calma” lejos de una actividad grupal para cualquier persona que necesite tomar un descanso. › Utilice espacios exteriores que sean accesibles y seguros para personas con discapacidad.
Confiabilidad y transparencia	<ul style="list-style-type: none"> › Proporcione estructura, previsibilidad y prepare mentalmente a los participantes para lo que sucederá durante el programa o experiencia en la naturaleza. › Proporcione una hoja de consejos sobre qué esperar y qué llevar para ayudar a las personas a prepararse para cosas que quizás no hayan experimentado antes. › Cuando hable de las reglas, explique por qué son importantes. Intente formularlos de forma positiva, por ejemplo diciendo: “Por favor, permanezcan en el camino para que podamos preservar el hábitat delicado”, en lugar de: “No se desvíen del camino”. › Permita a los participantes preseleccionar actividades antes de un evento y evitar revelar públicamente información personal, como discapacidades, alergias o necesidades de accesibilidad. › Tenga en cuenta lo que los participantes pueden necesitar para sentirse cómodos en la naturaleza; por ejemplo, flotadores o tubos de espuma para quienes no saben nadar, y bocadillos para quienes tal vez no se den cuenta de lo hambrientos que pueden llegar a estar en una ruta de senderismo.

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

<p>Trabajo en equipo y mutualidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Verifique cómo van los participantes y sea flexible: Tome descansos, cambie su estilo de enseñanza (preguntas y respuestas interactivas versus una conferencia) o cambie de actividad dependiendo de los comentarios del grupo. › Involucre a un participante (cuando corresponda) o al líder u organizador de un grupo para que facilite una actividad relajante, como técnicas de respiración profunda o de arraigo (consulte el capítulo <i>Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes</i> del kit de herramientas). › Consulte con el líder o el organizador del grupo (por ejemplo, de un programa extraescolar o de un centro para personas mayores) antes y durante la actividad para analizar juntos si los participantes han expresado temores o dudas. › Pregunte y atienda las necesidades individuales; por ejemplo, un lugar seguro para guardar los audífonos u otros equipos para evitar que se mojen o se pierdan. › Para ayudar a los clientes a sentirse cómodos hablando de lo que quieren, trabaje para nivelar las diferencias de poder en sus interacciones con los clientes (para obtener más información, consulte el capítulo <i>Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes</i> del kit de herramientas).
<p>Apoyo entre pares</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Mientras habla con los clientes, observe sus fortalezas (por ejemplo, el cliente sale a caminar, le gusta la jardinería, etc.) y haga comentarios sobre ellas. › Utilice el nombre de las personas para conectarse durante las conversaciones; dé etiquetas con nombres para grupos más grandes. › Considere crear un sistema de parejas para que los participantes que se sientan más cómodos en la naturaleza puedan hacer equipo con alguien que se sienta menos cómodo.
<p>Empoderamiento, voz y elección</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Ofrezca a las personas la posibilidad de elegir en qué actividades desean participar (por ejemplo, tener una variedad de opciones en un solo evento, como una caminata y manualidades) y el ritmo al que desean moverse por el entorno. › Determine las opciones de actividad que se adapten a cuestiones como discapacidades, niveles de comodidad, alergias o niveles de condición física. › Proporcione una sensación de control en entornos o situaciones desconocidos cuando sea posible, como dar a los participantes su propia linterna o un bastón para que usen (por ejemplo, al acampar o hacer senderismo).

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

<p>Cuestiones culturales, históricas y de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Reconozca y honre las diferentes costumbres culturales, históricas, religiosas y de otro tipo que pueden influir en cómo podemos o queremos relacionarnos con la naturaleza. Conozca las costumbres de los clientes y lleve este aprendizaje a sus conversaciones y programación. › Piense con anticipación en cuáles podrían ser algunos desencadenantes potenciales para diferentes personas en espacios al aire libre, como en sitios históricos (descendientes de eventos traumáticos actuales o históricos), áreas silvestres, parques urbanos, tierras de cultivo, etc. Esto puede ayudarle a estar preparado para responder de maneras que sean curativas y desarrollen resiliencia. › Reconozca que los contextos socioeconómicos individuales y el acceso a los recursos para acceder a la naturaleza (influenciados por el racismo y la discriminación) pueden variar. En consecuencia, intente adoptar un enfoque de equidad natural al trabajar con individuos y comunidades, como, por ejemplo, identificar fuentes de naturaleza que puedan ser más apropiadas para quienes viven en espacios compartidos (por ejemplo, jardinería, parques).
---	---

Con estas herramientas y estrategias, usted puede utilizar el Eliminador del estrés de experiencias en la naturaleza para ayudar a individuos, familias y personal a prevenir y tratar el estrés tóxico.

Lleve los Eliminadores del estrés al siguiente nivel:

Para conocer ideas sobre cómo integrar los Eliminadores del estrés en las operaciones, servicios y entorno físico de su organización, **consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional*.**

Referencias

1. Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and health. *Annu Rev Public Health*. 2014;35:207-228. doi:10.1146/annurev-publhealth-032013-182443
2. Maller C, Townsend M, Pryor A, Brown P, St Leger L. Healthy nature healthy people: "contact with nature" as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promot Int*. 2006;21(1):45-54. doi:10.1093/heapro/dai032
3. Kuo M. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Front Psychol*. 2015;6. doi:10.3389/fpsyg.2015.01093
4. Bhushan D, Kotz K, McCall J, et al. Executive Summary. Roadmap for Resilience: The California Surgeon General's Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health. Office of the California Surgeon General; 2020. <https://osg.ca.gov/sg-report/>
5. Cindrich SL, Lansing JE, Brower CS, McDowell CP, Herring MP, Meyer JD. Associations Between Change in Outside Time Pre- and Post-COVID-19 Public Health Restrictions and Mental Health: Brief Research Report. *Front Public Health*. 2021;9. doi:10.3389/fpubh.2021.619129
6. Touloumakos AK, Barrable A. Adverse Childhood Experiences: The Protective and Therapeutic Potential of Nature. *Front Psychol*. 2020;11. doi:10.3389/fpsyg.2020.597935
7. Hansmann R, Hug SM, Seeland K. Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2007;6(4):213-225. doi:10.1016/j.ufug.2007.08.004
8. Hunter MR, Gillespie BW, Chen SYP. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Front Psychol*. 2019;10:722. doi:10.3389/fpsyg.2019.00722
9. Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, Fiorito E, Miles MA, Zelson M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 1991;11(3):201-230. doi:10.1016/S0272-4944(05)80184-7
10. Razani N, Kohn MA, Wells NM, Thompson D, Hamilton Flores H, Rutherford GW. Design and evaluation of a park prescription program for stress reduction and health promotion in low-income families: The Stay Healthy in Nature Everyday (SHINE) study protocol. *Contemp Clin Trials*. 2016;51:8-14. doi:10.1016/j.cct.2016.09.007
11. Razani N, Morshed S, Kohn MA, et al. Effect of park prescriptions with and without group visits to parks on stress reduction in low-income parents: SHINE randomized trial. *PLoS One*. 2018;13(2):e0192921. doi:10.1371/journal.pone.0192921
12. Sandseter EBH, Kennair LEO. Children's risky play from an evolutionary perspective: the anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evol Psychol*. 2011;9(2):257-284. doi:10.1177/147470491100900212

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

13. Summers JK, Vivian DN. Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review. *Front Psychol.* 2018;9. doi:10.3389/fpsyg.2018.01389
14. Berman MG, Kross E, Krpan KM, et al. Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders.* 2012;140(3):300-305. doi:10.1016/j.jad.2012.03.012
15. Aspinall P, Mavros P, Coyne R, Roe J. The urban brain: analysing outdoor physical activity with mobile EEG. *Br J Sports Med.* 2015;49(4):272-276. doi:10.1136/bjsports-2012-091877
16. Kim TH, Jeong GW, Baek HS, et al. Human brain activation in response to visual stimulation with rural and urban scenery pictures: a functional magnetic resonance imaging study. *Sci Total Environ.* 2010;408(12):2600-2607. doi:10.1016/j.scitotenv.2010.02.025
17. Kondo MC, Fluehr JM, McKeon T, Branas CC. Urban Green Space and Its Impact on Human Health. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15(3):445. doi:10.3390/ijerph15030445
18. South EC, Kondo MC, Razani N. Nature as a Community Health Tool: The Case for Healthcare Providers and Systems. *American Journal of Preventive Medicine.* 2020;59(4):606-610. doi:10.1016/j.amepre.2020.03.025
19. Donovan GH, Michael YL, Gatzliolis D, Prestemon JP, Whitsel EA. Is tree loss associated with cardiovascular-disease risk in the Women's Health Initiative? A natural experiment. *Health Place.* 2015;36:1-7. doi:10.1016/j.healthplace.2015.08.007
20. Wang K, Lombard J, Rundek T, et al. Relationship of Neighborhood Greenness to Heart Disease in 249 405 US Medicare Beneficiaries. *J Am Heart Assoc.* 2019;8(6):e010258. doi:10.1161/JAHA.118.010258
21. James P, Hart JE, Banay RF, Laden F. Exposure to Greenness and Mortality in a Nationwide Prospective Cohort Study of Women. *Environ Health Perspect.* 2016;124(9):1344-1352. doi:10.1289/ehp.1510363
22. Andersen L, Corazon SS, Stigsdotter UK. Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(4):1416. doi:10.3390/ijerph18041416
23. Capaldi CA, Dopko RL, Zelenski JM. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Front Psychol.* 2014;5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00976
24. Bhushan D, Kotz K, McCall J, et al. The Biology of Toxic Stress. Roadmap for Resilience, The California Surgeon General's Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health. Office of the California Surgeon General; 2020. <https://osg.ca.gov/sg-report/>
25. A Legacy of Racism in America's Parks. *Bloomberg.com.* <https://www.bloomberg.com/news/articles/2016-06-02/a-legacy-of-racism-in-america-s-parks>. June 2, 2016. Accessed February 10, 2025.

Experiencias en la naturaleza | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

26. What Is Environmental Racism? May 24, 2023. Accessed February 10, 2025. <https://www.nrdc.org/stories/what-environmental-racism>
27. Egede LE, Walker RJ, Campbell JA, Linde S, Hawks LC, Burgess KM. Modern Day Consequences of Historic Redlining: Finding a Path Forward. *J Gen Intern Med*. 2023;38(6):1534-1537. doi:10.1007/s11606-023-08051-4
28. Gross T. A "Forgotten History" Of How The U.S. Government Segregated America. NPR. <https://www.npr.org/2017/05/03/526655831/a-forgotten-history-of-how-the-u-s-government-segregated-america>. May 3, 2017. Accessed February 10, 2025.
29. Horton J. Disabilities, urban natures and children's outdoor play. *Social & Cultural Geography*. 2017;18(8):1152-1174. doi:10.1080/14649365.2016.1245772
30. CDC. Disability Impacts All of Us Infographic. Disability and Health. December 10, 2024. Accessed February 10, 2025. <https://www.cdc.gov/disability-and-health/articles-documents/disability-impacts-all-of-us-infographic.html>
31. Bennett KC, Hannah MA. Transforming the Rights-Based Encounter: Disability Rights, Disability Justice, and the Ethics of Access. *Journal of Business and Technical Communication*. 2022;36(3):326-354. doi:10.1177/10506519221087960
32. Stafford L, Vanik L, Bates LK. Disability Justice and Urban Planning. *Planning Theory & Practice*. 2022;23(1):101-142. doi:10.1080/14649357.2022.2035545
33. Jampel C. Intersections of disability justice, racial justice and environmental justice. *Environmental Sociology*. 2018;4(1):122-135. doi:10.1080/23251042.2018.1424497
34. Disability Justice and the Environment: Ensuring Equal Access to Nature. Accessed February 10, 2025. <https://www.law.georgetown.edu/environmental-law-review/blog/disability-justice-and-the-environment-ensuring-equal-access-to-nature/>
35. Initiative (WAI) WWA. Accessibility Principles. Web Accessibility Initiative (WAI). Accessed February 10, 2025. <https://www.w3.org/WAI/fundamentals/accessibility-principles/>
36. Homelessness Resource Center (HRC), SAMHSA. Motivational Interviewing: Open Questions, Affirmation, Reflective Listening, and Summary Reflections (OARS). HomelessHub. 2007. Accessed January 25, 2025. <https://homelesshub.ca/resource/motivational-interviewing-open-questions-affirmation-reflective-listening-and-summary-reflections-oars/>
37. Rollnick S, Miller WR, Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*. Guilford Press; 2008.
38. Animal-Assisted Therapy Research. Accessed February 10, 2025. <https://www.uclahealth.org/programs/pac/about-us/animal-assisted-therapy-research>
39. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach*. National Mental Health and Substance Use Policy Laboratory; 2023.