

## PLAN DE ADECUACIÓN Las raíces del paisaje, programa de Educación Ambiental en la Sierra Norte madrileña (de primaria a bachillerato).

### I. Medidas de control y prevención de la transmisión en el desarrollo de las actividades.

- La actividad se **desarrollará al aire libre** en todo momento, incluida la recepción y la despedida.
- Los educadores/as ambientales estarán en **contacto** con el **ayuntamiento de la zona**, para poner en su conocimiento que días realizarán actividades en el municipio para facilitar un **tránsito sin aglomeraciones** de la zona.
- Los grupos serán de **1 educador/a ambiental por cada grupo de convivencia**.
- Los educadores contarán con  **mascarillas (2) y solución desinfectante** (gel hidroalcohólico, en adelante gel). También con **guantes** por si en algún momento hubiera algún imprevisto (caída, rasguño ...) proporcionados por la organización. Sí hubiera que atender a alguien, preferentemente lo hará la persona de referencia del grupo procedente del centro escolar.
- Se mantendrá la **distancia interpersonal de 1,5 - 2 metros** siempre que sea posible. Cuando no sea posible será necesario el uso de mascarilla.
- Cómo en cualquier otra situación: se evitará tocar ojos, nariz y boca...; al toser y estornudar utilizar pañuelos desechables; lavado de manos con gel hidroalcohólico después de ir al baño, antes de comer, cuando se considere necesario.
- Al ser una actividad de media jornada, **las familias deberán comprobar que sus hij@s no presentan síntomas compatibles con COVID 19**, dado que en ese caso no podrán participar en la actividad siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias en cuanto al mantenimiento de la salud pública.

#### a) Medidas de información y comunicación previas al inicio de la actividad.

En la recepción del grupo habrá una **presentación** del educador/a ambiental de referencia y de la actividad. **Sin saludos mediante contacto físico**. Momento para ir al baño si se necesita y posterior lavado de manos con gel. Comprobar que todo el grupo lleva mascarilla para los momentos en los que no se pueda mantener la distancia de seguridad.

#### b) Medidas de control y prevención durante el desarrollo de la actividad.

Mantenimiento de la **distancia de seguridad o uso de mascarilla**. Cada educador/a tendrá su **material didáctico de uso pedagógico, no intercambiable** con otros grupos y de un material que se pueda desinfectar posteriormente.

Actualmente se desconoce la viabilidad del virus sobre materiales naturales (madera viva, muerta, hojas, líquenes), superficies rugosas cubiertas de líquenes, hojarasca, tierra...o sí los insectos u otros animales pueden transmitirlos. Después de manipular estos u otros materiales, se procederá a la higiene de manos, con especial hincapié si es previo al almuerzo o beber agua. (Fuente: Protocolos y medidas. Edna<sup>1</sup>)

---

<sup>1</sup> Agosto 2020, Edna (Asociación Nacional de Educación en la Naturaleza). Protocolos y medidas. Actuación para el desarrollo de la actividad educativa en la naturaleza ante la Covid-19.

c) **Medidas de control y prevención tras la actividad.**  
**Lavado de manos y despedida sin contacto físico.**

Se mantendrá **comunicación con el personal docente** del centro educativo, por si algún educador/a ambiental presentase síntomas compatibles con COVID 19 o resultado positivo tras un test, poder avisar a las personas implicadas y que hayan tenido contacto entre sí.

II. **Cumplimiento de medidas personales de higiene y prevención obligatorias.**

a) **Medidas específicas para los participantes.**

- L@s participantes **no** deberán presentar **síntomas compatibles con COVID 19.**
- Distanciamiento interpersonal de **1,5 - 2 metros**, uso de mascarilla cuando este no sea posible, **lavado de manos** con gel siempre que sea necesario y con **especial hincapié después del baño y antes del almuerzo.**
- Si fuera necesario cuaderno de campo y lápices, cada participante traerá el suyo.

b) **Medidas para los educadores/as ambientales**

- L@s educadores/as ambientales **no** deberán presentar **síntomas compatibles con COVID 19.**
- La **indumentaria de cada día**, será **lavada después de la actividad** como **medida preventiva** siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias (lavado en el hogar a 60°C). Aquella indumentaria o material que no se pueda lavar, se dejará en el exterior al menos 12 h. (Guía de bioseguridad del COBCM<sup>2</sup>)
- Durante la actividad: Distanciamiento interpersonal de **1,5 metros**, uso de **mascarilla cuando este no sea posible**, lavado de manos con gel siempre que sea necesario y con especial hincapié después del baño y antes del almuerzo. Llevarán **mascarilla de repuesto** (por si fuera necesario), al menos un **par de guantes de látex** por si fuera necesaria una intervención de primeros auxilios.
- **Los materiales didácticos**, si se requieren estarán preparados para su posterior limpieza. **Cada educador/a tendrá los suyos, sin intercambio** entre grupos. Se recurrirá a los recursos naturales del lugar, dado que al estar al aire libre a priori la persistencia del virus (si existiera) es muy baja.

---

<sup>2</sup> Julio 2020, COBCM. Cómo convivir con el coronavirus en condiciones de seguridad. Guía de Bioseguridad práctica.

III. Responsables de seguridad e higiene.

Habrà un responsable por cada 30 personas en la actividad, que lo comunicará expresamente al inicio de la misma.

IV. Medidas aplicables a los desplazamientos y entrega y recogida de participantes.

Dentro del desarrollo de esta actividad, el punto de encuentro es en el campo, no hay desplazamientos intermedios en autobús.

V. Equipamientos básicos de seguridad e higiene para participantes, monitores y profesionales.

Para los educadores/as ambientales: mascarilla, gel hidroalcohólico, papel para secar.

Por si fuera necesario: mascarilla de repuesto y guantes.

VI. Medidas en relación a la seguridad alimentaria.

**No se compartirá comida y agua** dentro de la actividad, cada persona llevará la suya. Se recomienda que los docentes lleven algo de agua extra, por si algun@ de los participantes se olvida. Cómo hacemos habitualmente, estaremos pendientes del estado de las fuentes, si manan agua o no.

## BENEFICIOS DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

La actividad de Educación Ambiental “Las raíces del paisaje” se desarrolla completamente en el campo. La actividad (física) al aire libre tiene múltiples **beneficios en la salud**, existen estudios que así lo corroboran (Fuente: asociación nacional de educación en la naturaleza):

### Salud mental

- Aumento de la alegría y sensación de felicidad (Aspinall *et al.* 2015)
- Restauración de la capacidad de atención (Berto *et al.* 2014, Kaplan & Kaplan 1989)
- Atenuación de la rumiación y la ansiedad (Bratman *et al.* 2015)
- Mejora del estado de ánimo (Burtscher *et al.* 2020)
- Atenuación del estrés infantil (Corraliza & Collado 2011, Wells & Evans 2003)
- Expansión del juego simbólico y la imaginación (Dowdell *et al.* 2011)
- Atenuación de los síntomas de TDAH (Faber & Kuo 2011)
- Incremento del bienestar y capacidad de autoregulación (McCree *et al.* 2018)
- Aumento de la confianza, autoestima y habilidades sociales (Sheldrake *et al.* 2019)
- Mejora del rendimiento escolar (Sivarajah *et al.* 2018, Wu *et al.*, 2014)
- Aumento de la capacidad cognitiva (Valtchanov & Ellard 2015, Grassini *et al.* 2019)

### Salud física

- Mejora de las habilidades motoras (Fjørtoft 2004)
- Reducción de factores de morbilidad frente a infecciones (Burtscher *et al.* 2020)
- Mejora de la inmunidad y atenuación de la reacción inflamatoria (Twohig-Bennet & Jones 2018)
- Prevención de la miopía (Rose *et al.* 2008)
- Aumento de la vitalidad en general (Ryan *et al.* 2010)

## ACTIVIDAD EN ZONAS RURALES

La actividad será desarrollada por educadores/as ambientales que residimos en la **Sierra Norte con densidades de población inferiores a otras zonas de la comunidad de Madrid** y dónde hasta hoy las consecuencias del COVID-19 han sido menores comparativamente que en otras regiones. Esto nos lleva a pensar que probablemente es una zona con menos riesgos frente a la pandemia, aunque por prevención y solidaridad vamos a tomar todas las medidas preventivas recomendadas por las autoridades sanitarias.

Nuestros **desplazamientos habituales** los realizamos caminando, en bicicleta o en coche particular. En este último caso poniendo mayor atención a las condiciones de limpieza, tanto si se comparte vehículo o no.