

# Mi primer trekking: 6 claves para salir a la naturaleza con niñas y niños

Lunes, 11 de diciembre de 2023, Fuente: La Tercera Online



El senderismo no es solo poner un pie delante del otro en la naturaleza: implica desafiar tus límites y conectar con la naturaleza. Dos especialistas entregan sus consejos para comenzar a practicarlo con los hijos.

El senderismo, últimamente más conocido como trekking, implica recorrer a pie zonas naturales no urbanizadas, casi siempre por rutas ya existentes. Hay senderos que están delimitados y señalizados, mientras que otros apenas reflejan la huella de los valientes que se abrieron paso por la vegetación o las rocas.

Practicar trekking, para quienes disfrutan de la naturaleza, es entretenido y estimulante: desde el punto de vista físico, promueve un estilo de vida activo, fortaleciendo los músculos, mejorando la resistencia cardiovascular y desarrollando habilidades motoras. Además, fomenta una conexión valiosa con el paisaje, desarrollando un mayor respeto por el medio ambiente y un conocimiento directo sobre la flora y fauna locales.

Cuando anda de trekking en solitario, Juan Pablo Gardeweg —fundador de Editorial Compass— busca descubrir lugares o enfoques distintos de las cosas. "Siempre me asombro con los colgijos inmensos del sur o las robleras de la zona central". Pero cuando anda acompañado, especialmente de niños, se encarga de mostrar las aves del camino, los tipos de árboles o los detalles geográficos. "Eso me hace feliz".

Gardeweg lleva décadas dedicándose al desarrollo de libros y guías de trekking, pero este año lanzó una edición distinta a las demás: es la Guía de trekking con niños, una publicación que invita a las familias a disfrutar del aire libre sin miedo, con todo lo que se necesita saber para tener una buena experiencia, además de ofrecer opciones de paseos por el día o incluso una noche.

"Los niños son verdaderas esponjas, que absorben mucho conocimiento, sobre todo si se trata de entender cómo es la naturaleza", analiza. Salir a caminar y observar de primera fuente el medioambiente "despierta en ellos su curiosidad", explica.

Cuando las temperaturas acompañan, la posibilidad de bañarse en un río o laguna no se puede dejar pasar. "Es una experiencia que nunca van a olvidar, es un premio al esfuerzo de ir caminando durante varias horas", asegura.

Su guía resulta valiosa ya que también es fácil tener una mala experiencia de trekking. No ir preparados, no calcular bien los tiempos ni las distancias, o no anticiparse al clima puede transformar un paseo en un trauma. Por eso, cuando se introduce a los niños en esta actividad, es fundamental inculcar conocimientos y hábitos que promuevan la seguridad, el respeto por la naturaleza y la independencia responsable.

## Preparación y vestimenta

Para tener una experiencia de trekking exitosa es fundamental contar con el equipo adecuado, esencialmente una ropa apropiada. "Lo más importante siempre es contar con unas zapatillas que estén destinadas para el desarrollo de esta actividad, o sea, unas zapatillas de trekking", dice Francisco Barriga, director de la carrera de Administración en Ecoturismo de la Universidad Andrés Bello, Sede Villa del Mar.

Su recomendación son los bototos de trekking, unos zapatos que cuentan con caña alta, "la que permite tener firmeza y estabilidad en la pisada, tanto a la hora de subir como también a la hora de descender, que es lo primordial".

Gardeweg plantea que la suela del calzado debe tener buen agarre, y que idealmente sean impermeables al agua. La opción que usan sus hijos, por ejemplo, contiene tecnología de suela Omni Grip, ideal para el ajuste y agarre durante el trekking. "Además de ser impermeables me han funcionado muy bien con todas las edades", afirma.

## Zapatilla de trekking para niños Columbia Redmond

Un cortavientos y un polar son las otras prendas clave que menciona Gardeweg. Son esenciales para enfrentar "cambios de clima, que de repente se dan por un fuerte viento o cuando hay muchos árboles", menciona. Las parkas voluminosas, para este tipo de actividad, "lo único que hacen es sumar peso y sobreabrigar".

Pero antes de elegir la ropa, hay que revisar y analizar las condiciones climáticas que habrá durante la expedición: tan desagradable como ir con demasiada ropa es ir con abrigo insuficiente. "Si hay probabilidad de lluvia, llevar cortavientos y zapatos resistentes; si va a estar soleado, un buen gorro de sol y mucho protector solar", dice Barriga.

Un accesorio que puede ser útil para senderos más complicados son los bastones de trekking. "Generalmente los niños no los ocupan mucho, pero siempre es bueno, ya que permite tener una mejor pisada y cargar menos el peso en la rodilla", comenta el académico UNAB.

## Bastón de senderismo para niños Quechua MH500

### Orientación

El trekking, además de entretenido y estimulante, también puede ser una experiencia práctica para los niños, en la cual aprenderán nociones básicas de orientación e interpretación de señales. Una experiencia que los ayudará en su autonomía y en la toma de decisiones.

Poner en práctica estas habilidades mejorarán su seguridad —especialmente al aire libre—, la confianza en sí mismos y contribuirán a la experiencia general del grupo. "Siempre hay que inculcarles el sentido común; por ejemplo, darse cuenta de que si estamos perdidos, debemos retroceder sobre nuestros pasos y volver a encontrar el sendero por el que veníamos", recomienda Gardeweg.

### Seguridad y entorno

"Lo que se puede aprovechar de inculcar a los niños y niñas a la hora de hacer trekking es el respeto y cuidado del entorno", sugiere Barriga. Y para eso, conviene fomentar un comportamiento armonioso con el lugar que están visitando.

Por ejemplo, dice Barriga, "no sacando hojas ni ramas, ni queriéndose llevar algunas cosas para la casa". Si bien el entorno natural puede estar un poco alterado, la idea es fomentar la preservación y el respeto por la naturaleza, enseñándoles a no perturbar la flora ni la fauna, a recoger y llevarse la basura, y seguir prácticas de "no dejar rastro" para minimizar el impacto ambiental.

### Hidratación y nutrición

Llevar y tomar suficiente agua es fundamental para prevenir la deshidratación, regular la temperatura corporal y evitar calambres musculares y fatiga. Además, una nutrición equilibrada proporciona la energía necesaria para enfrentar los desafíos físicos y contribuye a la recuperación muscular después de la actividad.

Por eso conviene andar con varias botellas de agua —¡ojalá una por persona!—, haberse alimentado bien antes de partir, y tener alimentos sanos y energéticos para el camino, como frutas, cereales, frutos secos o lácteos. Si el paseo es largo, preparar unos sándwiches o unos huevos duros nunca estará de más.

¿Por qué no llevar galletas de chocolate, papas fritas o dulces? Porque estos productos no siempre ayudan a mantenerse saciados, tampoco a la hidratación, la energía que aportan no es de buena calidad y, además, sus empaques generan mucha basura.

### Comunicación y trabajo en equipo

La comunicación efectiva es esencial para la seguridad durante el trekking. Los niños deben aprender a expresar sus necesidades, compartir observaciones y seguir instrucciones de los adultos a cargo. "Salir con los niños, idealmente, es dejar de lado los smartphones y conectarnos con ellos", emplaza Gardeweg.

La idea, dice, es aprovechar la instancia para conversar, saber de sus historias, las cosas que les pasan, los miedos y sus alegrías. "Todo eso se da en el trekking", señala. Además, enfrentar desafíos durante la actividad brinda oportunidades para desarrollar resiliencia y fomentar el trabajo en equipo, ya que los niños aprenderán a superar obstáculos y a colaborar para alcanzar metas comunes.

### Elegir la ruta adecuada

Puede parecer obvio, pero es de extrema relevancia. "Para ir con niños y niñas, especialmente las primeras veces, es necesario seleccionar rutas que no sean dificultosas, que sean agradables para ellos", cuenta Barriga. Lo óptimo, sugiere, es que no sean muchos kilómetros de extensión y que cuente con un buen paisaje, de tal manera que visualmente les encante y deje en ellos las ganas de repetirlo.

"Muchos padres quieren llevar a su hijo o hija a hacer trekking al cerro, a rutas que son de nivel medio, pero en vez de generar una buena experiencia provocamos totalmente lo contrario", plantea el académico.

También hay que tener paciencia, comprensión y no empujar demasiado los límites. "Si alguno se cansa mucho, no importa; nos devolvemos y ya lo repetiremos en otra ocasión", dice Gardeweg. Al partir de a poco, aconseja, se puede descubrir qué capacidades tiene un niño o niña. "De lo contrario nunca querrán volver a salir a otra aventura".

Para las primeras veces, recomienda tener un suculento premio al regreso, como una rica comida de su elección; eso los puede motivar a volver. En su última guía, el especialista hace un repaso de la geografía nacional de norte a sur y justamente sugiere más de 50 lugares del país para acercarse con la familia al mundo del trekking, con destinos para organizar vacaciones diferentes y adentrarse en el mundo del camping también.

"Los precios de los productos en este artículo están actualizados al 11 de diciembre de 2023. Los valores y su disponibilidad pueden cambiar."