**5 razones por las que su hijo cavará un jardín interior y la conexión con la mente y las emociones**

¿A qué niño no le encanta ensuciarse? La mayoría aprovechará la oportunidad de comenzar un jardín interior con usted y, además, ayudará a proporcionar una fuente de alimentos saludables y económicos para su familia. ¡También es una excelente manera de hacer que coman vegetales y mantenerlos ocupados! He aquí por qué a su hijo le encantará cuidar de un jardín interior:

1. **Es educativo**

Ya sea que simplemente esté cultivando una planta de frijoles a partir de semillas o construyendo un contenedor en el sótano, cultivar un jardín interior ayuda a sus hijos a aprender sobre la naturaleza desde la comodidad y la seguridad de su propio hogar. Obtendrán una conexión más profunda con el mundo y los ecosistemas que los rodean, y también desarrollarán sus conocimientos de matemáticas, biología, nutrición y el medio ambiente.

1. **Proporciona un pasatiempo saludable**

Demasiado tiempo frente a las pantallas a menudo resulta en un déficit de tiempo al aire libre. Esta desconexión de la naturaleza a veces lleva a los niños a sentirse deprimidos y ansiosos, y también puede provocar obesidad y otros problemas de salud. Si bien puede ser difícil sacar a sus hijos al aire libre durante los meses fríos de invierno, un jardín interior puede brindarle la oportunidad de conectarse con la naturaleza incluso durante tormentas.

La jardinería también es buena para el cerebro. Los estudios muestran que los niños que participan en proyectos de jardinería obtienen puntuaciones mucho más altas en los exámenes académicos clave que los estudiantes que no lo hacen. La jardinería puede incluso ayudar a aumentar la inmunidad de su hijo: varios estudios han sugerido que cuando los niños están expuestos a los microbios que se encuentran en el suelo, su capacidad para evitar enfermedades comunes como el asma y las alergias en realidad aumenta.

1. **Les da oportunidades para hacer ejercicio**

La jardinería ayuda a mejorar su estado de ánimo y le brinda a sus hijos una forma saludable de hacer ejercicio. Incluso si sólo están cavando en pequeños recipientes para plantar semillas, o trayendo jarras de agua para mantener sus plantas sedientas hidratadas, ¡se están moviendo! Incluso puede mejorar la motricidad fina de sus hijos y enseñarles cómo trabajar bien con los demás.

1. **Les enseña responsabilidad**

La jardinería es una excelente manera de fomentar la independencia y la responsabilidad en sus hijos. Hay algo muy gratificante en ver crecer las cosas, por lo que sus hijos se sentirán más interesados ​​en el proceso. Los alienta a cuidar de algo que puede no proporcionar una gratificación inmediata.

1. **Les anima a comer alimentos saludables**

Cuando sus hijos crecen y preparan las verduras, es mucho más probable que las coman. Pocos de ellos levantarán la nariz en un nabo de cosecha propia o pasarán por encima de los guisantes. Y seamos sinceros, los productos frescos simplemente saben mejor.

Si bien todas las formas de jardinería (en interiores, exteriores o en algún lugar intermedio) brindarán los mismos beneficios, el mayor atractivo de la jardinería en interiores es que puede completarse en cualquier época del año. Aún mejor, si tiene un espacio limitado para la jardinería (por ejemplo, si vive en un apartamento u otra área sin césped), un jardín interior le permite llevar sus favoritos durante el invierno y le permite cultivar productos frescos sin el superficie real.

¿La razón más importante por la que debe comenzar un jardín interior con su hijo este año? Te encantará. Comenzar un jardín interior es una excelente manera de registrar un momento memorable de calidad en familia.

Fuente: <https://www.childtime.com/blog/2019/01/5-reasons-why-your-child-will-dig-an-indoor-garden/>