# **5 Reasons Why Your Child Will Dig an Indoor Garden and the connection with mind and emotions**

What kid doesn’t love getting dirty? Most will jump at the chance to start an indoor garden with you and help to provide a source of healthy and inexpensive food for your family. It’s also a great way to get them to eat their veggies and keep them busy during the winter! Here’s why your child will love tending to an indoor garden:

1. **It’s Educational**

Whether you’re simply growing a bean plant from seed or building a vermicomposting bin in the basement, growing an indoor garden help your kids learn about nature from the comfort and safety of your own home. They’ll gain a deeper connection to the world and ecosystems around them, and also develop their knowledge of mathematics, biology, nutrition, and the environment.

**2. It Provides a Healthy Hobby**

Too much screen time often results in a deficit of outdoor time. This disconnect from nature sometimes leads kids to feel depressed and anxious, and may also lead to obesity and other health problems. While it can be challenging to get your kids outside during the cold winter months, an indoor garden can provide you with the opportunity to connect with nature even during heavy snowstorms.

Gardening is also good for the brain. Studies show that children who participate in gardening projects score much higher on key academic tests than students who don’t. Gardening can even help boost your child’s immunity – multiple studies have suggested that when kids are exposed to the microbes found in soil, their ability to avoid common illnesses like asthma and allergies actually increases.

**3. It Gives Them Opportunities to Exercise**

Gardening helps to boost your mood and gives your kids a healthy way to exercise. Even if they are only digging in small containers to plant seeds, or bringing in jugs of water to keep your thirsty plants hydrated, they are moving! It can even enhance your children’s fine motor skills and teach them how to work well with others.

**4. It Teaches Them Responsibility**

Gardening is a great way to foster independence and responsibility in your kids. There’s something very rewarding about watching things grow, so your kids will feel more invested in the process. It encourages them to care for something that may not provide immediate gratification.

**5. It Encourages Them to Eat Healthy Food**

When your kids grow and prepare the vegetables, they’re much more likely to eat them. Few of them will turn up their nose at a home-grown turnip or pass over the peas. And let’s face it, fresh produce simply tastes better.

While all forms of gardening (indoor, outdoor, or somewhere in between) will provide the same benefits, the major attraction of indoor gardening is that it can be completed during any season. Even better, if you have limited gardening space (for example, if you live in an apartment or another area without a substantial lawn), an indoor garden allows you to bring in any favorites over the winter and allows you to grow fresh produce without the actual acreage.

The most important reason you should start an indoor garden with your child this year? You’ll love it. Starting an indoor garden is a great way for you to log some memorable quality time with your family this winter.

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

**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.

**2. 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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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/>