

Importancia parques en la ciudad

Los parques y jardines de las grandes ciudades no sólo son importantes para mejorar las condiciones ambientales, sino también para aumentar la calidad de vida física y mental de sus habitantes.

Ayudan a combatir la contaminación: Las zonas verdes de las ciudades ayudan a limpiar el aire contaminado. Los parques, jardines y arboledas forman pequeños oasis en medio del hormigón y el asfalto que además regulan la temperatura y la humedad del ambiente.

Mejoran el bienestar emocional: Está demostrado que las zonas verdes reducen el estrés y ayudan a las personas a conectarse con la naturaleza. La contemplación del paisaje y de un entorno natural relaja, fomenta la creatividad y las capacidades afectivas, y reduce la angustia.

Los entornos naturales también permiten que sus habitantes se sientan mejor físicamente. Vivir rodeado de espacios verdes y parques anima a la población a salir a la calle, a pasear e incluso a practicar deporte. Además, el aire que se respira en una ciudad donde se vive rodeado de árboles es mucho más limpio, lo que repercute directamente en la salud, sobre todo en personas con problemas respiratorios.

Muchos estudios demuestran que los espacios verdes ayudan a las relaciones sociales, a que los vecinos/as se reúnan en este tipo de espacios, realicen actividades al aire libre y formen un sentimiento de comunidad.

La mejor manera de sensibilizarse con el medio ambiente es estar en contacto con la naturaleza. El contacto cotidiano y la interacción con los espacios verdes de nuestro entorno, nos hace más conscientes de la importancia de cuidarlo. Para los niños, vivir cerca de parques, con árboles y animales es mejor que una clase de educación ambiental, porque lo integran como parte de su rutina de vida.