

---

## VITAMINA N

### GUÍA ESENCIAL PARA UNA VIDA RICA EN NATURALEZA

Texto de RICHARD LOUV

Traducción de CARLOS ACEVEDO

Ilustración y diseño de sobrecubierta de ADRIÀ FRUITÓS

---

Encuadernación rústica con sobrecubierta. 15,5 x 23 cm. 320 pág. 17 €.

**Vitamina N** (castellano)

ISBN 978-84-16721-51-1. Vitamina N. Factoría K.

**Vitamina N** (gallego)

ISBN 978-84-16721-50-4. Vitamina N. Factoría K.

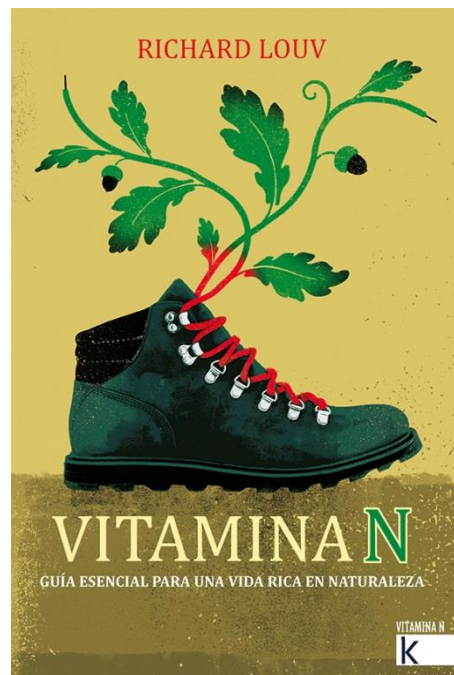
*Las pruebas indican que las experiencias en los espacios naturales pueden paliar los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad, mitigar la depresión y la ansiedad, ayudar a prevenir o reducir la obesidad y la miopía, reforzar el sistema inmune y reportar muchas otras ventajas para la salud física y psicológica. Además, el tiempo que se pasa en la naturaleza también puede mejorar la socialización y reducir la violencia social, estimular el aprendizaje y la creatividad, reforzar la ética conservacionista...*

Richard Louv sostiene que el aumento galopante de la tecnología ha provocado la aparición del denominado *trastorno por déficit de naturaleza*. Acostumbrados durante miles de años de evolución a adaptarnos a un entorno, en los últimos tiempos hemos cambiado el medio natural por la ciudad; de la comunidad rural hemos pasado a una sociedad altamente urbanizada. Esta situación produce desórdenes en las funciones fisiológicas y psicológicas, agravadas según aumenta la exposición a la velocidad y la hiperestimulación de los avances tecnológicos. El cerebro de niños y jóvenes se ha habituado a manejar aplicaciones en dispositivos móviles y consultar Internet en un ordenador portátil mientras simultáneamente escuchan o ven series de televisión; para ellos, la naturaleza se ha reducido a un estímulo lento.

«Vitamina N» (de naturaleza) es un manual único, completo y práctico, para todas las edades, con más de 500 consejos y propuestas prácticas de actividades creativas, divertidas y eficaces para interactuar con la naturaleza: fórmulas para calmar a los bebés, construir un glosario de términos naturales, unirse a clubes de naturaleza, ayudar a reparar hábitats dañados....

Tras una década entrevistando a familias rurales y urbanas de Estados Unidos, Louv ha concluido que muchos niños y adultos no tienen suficiente contacto con la naturaleza. La creencia popular de que el medio natural ejerce una influencia positiva y directa sobre la salud está pasando de la teoría a la demostración a través de investigaciones con resultados convincentes.

Esta edición está impresa en papel procedente de bosques y plantaciones gestionados con estándares que garantizan la explotación sostenible de los recursos. Las *Lecturas al Natural* de la colección **Vitamina N** cumplen así los requisitos ambientales y sociales recogidos en el proyecto «Libros amigos de los bosques».



- **Temática:** guía práctica con más de 500 propuestas para interactuar con la naturaleza.
- **Destinatarios:** lectores juveniles y adultos.
- **Aspectos destacables:** naturaleza, biodiversidad; salud física y mental; consecuencias de la sobreexposición a las tecnologías; con apoyo de fotografías; colección dirigida por el comunicador ambiental [Antonio Sandoval](#).
- **Avance del libro:** <https://issuu.com/kalandraka.com/docs/vitamina-n>

### Richard Louv

(Estados Unidos, 1949)

Periodista y escritor, sus libros han sido traducidos y publicados en una veintena de países. Es fundador y presidente emérito de *Children & Nature Network*, un movimiento mundial que busca conectar a personas y comunidades con el mundo natural. También es copresidente honorario de *Child in Nature Alliance* de Canadá. Ha trabajado para *The New York Times*, *The Washington Post* y *The Times* en Londres, entre otros periódicos y revistas como columnista, y forma parte del consejo editorial de *Ecopscology* y *EcoAmerica*, además de otros medios. Colabora en radio, televisión e imparte conferencias en congresos y jornadas de formación en universidades. Ha recibido la Medalla Audubon, el distintivo de los zoológicos de San Diego y Chicago, el Premio Internacional Jane Jacobs Haciendo Ciudades Habitables y el Premio Cox de la Universidad de Clemson.

<http://richardlouv.com>



---

www. **kalandraka** .com

comunicacion@kalandraka.com

---