

URRA, J. (2020). *La huella del universo. Estrategias de prevención y afrontamiento del déficit de naturaleza*. Madrid: Morata, 178 páginas, ISBN 978-84-7112-990-1.

Javier Urra es un buen amigo, y un hombre que gusta de escribir. He tenido el gusto de leer este libro que versa sobre la naturaleza y la importancia para el ser humano.

Personalmente creo que es un libro necesario y más ahora, cuando hemos estado confinados.

Urra se apoya en profesionales expertos del ámbito de la ecología, de la veterinaria, etc., pero siempre les da un toque psicológico a sus textos.

Nos encontramos, ante un libro breve en páginas, pero lleno de contenido que gusta leer.

Decir, así mismo, que la editorial Morata ha cuidado mucho la maquetación y la portada del mismo.

El libro se engloba en una colección que trata de *Estrategias de prevención y afrontamiento* que se inició con:

- La huella del dolor. Estrategias de prevención y afrontamiento de la violencia de género.
- La huella del silencio. Estrategias de prevención y afrontamiento del acoso escolar.
- La huella de la desesperanza. Estrategias de prevención y afrontamiento del suicidio.
- La huella de la despersonalización. Estrategias de prevención y afrontamiento de sectas y grupos fanáticos.
- La huella del universo. Estrategias de prevención y afrontamiento de déficit de naturaleza.

Personalmente, lo que más me ha gustado es que un hombre que une su labor académica con la divulgativa haya atendido a un tema que, siendo socialmente relevante y prioritario, pasa muchas veces desapercibido, o queda soslayado.

El autor tiene claro que somos parte de la naturaleza, que precisamos de ella, y esto es importante.

Y sin querer desvelar el contenido del libro, si reseñaré algunos aspectos que entiendo relevantes, como la mención al trastorno por déficit de naturaleza que sufren algunos niños y jóvenes por su desconexión a la naturaleza y que conlleva la aparición de diversas patologías como el estrés o la obesidad, entre otras.

Así mismo nos deja entrever los aspectos positivos que tiene la naturaleza en la educación de los menores, llevándola al aula o facilitando a los niños y jóvenes que disfruten de ella en campamentos.

Otro aspecto a reseñar es el cuidado de la naturaleza a través del reciclaje y la prevención de incendios forestales.

Como pedagoga y persona que le gusta la naturaleza, debo decir que el libro es un soplo de aire fresco, de una lectura ágil, que te transporta a la Naturaleza en todo su esplendor, y te hace tomar conciencia de lo mucho que debemos comprometernos con ella para respetarla y cuidarla, para, como dice el autor, “escucharla a la vez que escuchamos a nuestra naturaleza”, porque en realidad “somos naturaleza y precisamos de la naturaleza”.

**Marisa Díaz Aldea**

*Pedagoga. Maestra de Educación Infantil*

*Urrainfancia S.L.*

*marisadial@hotmail.com*