

# GUADARRAMA RÍO DE ARENA RÍO DE VELA



## 24 DE MAYO - DÍA EUROPEO DE LOS PARQUES: SALUD EN LOS PARQUES

### BENEFICIOS SALUDABLES

¿Te gusta la naturaleza? ¿Alguna vez te has parado a pensar qué sientes cuando estás en el campo en comparación a un parque en la ciudad?

Pregúntate: ¿Te gusta oír los pájaros cantar? ¿Ver árboles grandes llenos de hojas? ¿El color diverso de las flores? ¿Los insectos cuando llega la primavera? ¿Te imaginas un mundo en el todo esto no existiese?

Expresa lo que estas imágenes te hacen sentir ¿Cuál prefieres?



A. Ciudad de Madrid

B. El Retamar, Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama



C. Embalse de Valmayor, Cañada real Segoviana



D. Colmenarejo



¿Qué te hacen sentir estos sonidos? Cierra los ojos y escucha atentamente...

Sonido A: [https://www.youtube.com/watch?v=v5u4ap\\_xCs4](https://www.youtube.com/watch?v=v5u4ap_xCs4)

Sonido B: [https://www.youtube.com/watch?v=1hGa-xzW\\_RE](https://www.youtube.com/watch?v=1hGa-xzW_RE)

Muchos científicos han concluido que vivir en espacios naturales en los que poder hacer ejercicio, dar un paseo o simplemente sentarse para leer, conversar o hacer cualquier otra actividad es muy bueno para la salud.

¡Siéntete afortunado por vivir en el Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama y su Entorno!

Pero incluso estando en una ciudad, podemos averiguar cómo nos hace sentir la naturaleza. Te proponemos un experimento:

1 Cuando salgas a la calle a dar un paseo, analiza los olores que te vienen.



2 Intenta identificar a qué pertenece cada olor: tierra mojada, gasolina, pintura, flores...



3 Anota de los olores identificados, cuáles te han gustado y cuáles no.



¿Dónde has encontrado olores más agradables, en la naturaleza o en la ciudad?

Los beneficios que nos aportan las zonas de naturaleza son muchos ¿Sabrías identificar cuál de las siguientes frases son verdaderas y cuáles falsas?

| BENEFICIOS                                                                                                                   | VERDADERO/FALSO |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|
| Aumentan la duración del sueño y combaten el estrés.                                                                         | V               | F |
| Disminuyen la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, el colesterol y, en consecuencia, las enfermedades cardiovasculares. | V               | F |
| Ayudan a superar traumas del pasado.                                                                                         | V               | F |
| Disminuyen la probabilidad de cáncer.                                                                                        | V               | F |
| Aumentan la autoestima y el autocontrol.                                                                                     | V               | F |
| Fomentan el amor por los insectos.                                                                                           | V               | F |
| Mejoran los niveles de azúcar.                                                                                               | V               | F |
| Protegen la vista.                                                                                                           | V               | F |

Soluciones: V (al estar en un entorno con menos estímulos y peligros), V (al reducirse el estrés, esto tiene consecuencias en la fisiología), F, F, V (cuando estás en la naturaleza, haces ejercicio físico, lo que da lugar a estos beneficios), F, F, V (la luz artificial incrementa algunas afecciones oculares).