

GUADARRAMA RÍO DE ARENA RÍO DE VIEVA



ECOLOGÍA EN EL HOGAR: VERDE QUE TE QUIERO VERDE

SENSACIONES

¿Te gusta la naturaleza? ¿Alguna vez has pensado qué sientes cuando estás en la naturaleza? ¿Y lo que sientes en la ciudad?

El contacto con la naturaleza reduce el nerviosismo, los enfados, nos hace sentir bien, ayuda a pensar y, por si fuera poco, ayuda a recuperarnos rápidamente de situaciones que no nos gustan.

¿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 que no existiera todo lo anterior? Pon el sonido del enlace, cierra los ojos e imagínate que te encuentras dentro de las siguientes imágenes:

A. Ciudad de Madrid

https://www.youtube.com/watch?v=v5u4ap_xCs4



B. El Retamar, Parque Regional de la Cuenca Media del Río Guadarrama
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, hace que tengamos mejor salud.

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

Algunas veces, pese a tener estos espacios cerca, no podemos ir a visitarlos, verlos, tocarlos, sentirlos... Pero, aunque no somos conscientes, nuestro día a día está lleno de elementos que nos transportan inconscientemente a la naturaleza.

¿No te lo crees? Hagamos una prueba. Busca estos elementos en casa, párate 5 minutos a olerlos y cuéntanos a qué te recuerdan, qué sientes, si sabes su historia (de dónde se extrae, para qué sirve, etc.) y anótalo todo en una hoja.



Ajo



Laurel



Orégano



Fruta



Tomillo



Café



Manzanilla

Haz este ejercicio con tu familia y compara los resultados. ¿Crees que a distintas personas los olores les hacen sentir igual? Busca otros elementos en casa que tengan olores de la naturaleza.

El Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama y su Entorno esconde muchas sensaciones... respetarlo, cuidarlo y mantenerlo es esencial para seguir disfrutando de todas ellas.