

# Programas Educación Ambiental

2020

27 marzo  
a 3 abril



**#LosCEAsEnTuCasa**

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

En estos días en que, por las circunstancias actuales, estamos pasando mucho tiempo en casa, queremos hacer llegar a todos los hogares el mensaje de que somos parte de la naturaleza, seguir construyendo sensibilidad hacia el entorno que nos rodea y fomentar su protección, a través de numerosas iniciativas que nos cambian para poder cambiar el mundo.

Por este motivo, desde la Red de Centros de la Comunidad de Madrid te llevamos la educación ambiental a casa.

Sí, has oído bien. Síguenos con la etiqueta **#LosCEAsEnTuCasa** y te proponemos un montón de actividades para que puedas distraerte en casa mientras aprendes un montón de cosas y practicas múltiples eco-destrezas.

Gratis y sin reserva,

¿Contamos contigo?

- **Programa ARBORETO LUIS CEBALLOS**  
Red Natura 2000
- **Programa BOSQUESUR**  
Parques Forestales Periurbanos
- **Programa CASERÍO DE HENARES**  
Red Natura 2000
- **Programa EL ÁGUILA**  
Red Natura 2000
- **Programa EL CAMPILLO**  
Red Natura 2000
- **Programa EL CUADRÓN**  
Red Natura 2000
- **Programa HAYEDO DE MONTEJO**  
Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón
- **Programa POLVORANCA**  
Parques Forestales Periurbanos





#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Viernes 27 marzo

**MARZO**

**27 viernes**

**Receta**

**Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos**

**HOY COMEMOS...**

Queremos proponeros una idea de cara a la cena de mañana, conmemorando la Hora del Planeta, a la luz de las velas: UNA RATATOUILLE DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD.

Se trata de que os inspiréis en la receta que podéis ver en este enlace: <https://vegetarismo.es/recetas/recetas-vegetarianas/ratatouille-receta/> Pero proponemos que la tuneéis con verduras de proximidad y de temporada, y que, antes de que desaparezca del plato, le saquéis una foto para compartirla con nosotros!

<https://vegetarismo.es/recetas/recetas-vegetarianas/ratatouille-receta/>

**MARZO**

**27 viernes**

**Gynkhana  
online**

**Centro de educación ambiental El Águila**

**ECOSISTEMAS DE LA SIERRA OESTE. LOS EXPLORADORES DEL ENCINAR**

Vente a explorar el encinar. Resuelve diferentes enigmas y conoce las características de este ecosistema, la flora y la fauna, las problemáticas que le afectan y como podemos contribuir a su cuidado y conservación.

<https://ceaelaguila.blogspot.com/>

**MARZO**

**27 viernes**

**Video taller**

**Centro de educación ambiental El Campillo**

**HUERTO. SEMILLAS PARA EL MAÑANA**

Aprende a extraer las semilla de los tomates que tenemos en nuestra nevera, comenzando así con el ciclo que dará vida a nuestra huerta desde casa esta primavera.

<https://www.facebook.com/centroelcampillo>



#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Sábado 28 marzo

MARZO

28 sábado

Experimento

Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos

### CAMBIO CLIMÁTICO. APAGA LA LUZ...

Ésta tarde a las 20:30 h, únete a la hora del planeta. #LuchaPorTuNaturaleza

Podemos luchar cada día contra el cambio climático y la pérdida de biodiversidad. Y hoy también, todos juntos, con un sencillo gesto de apagar las luces tu hogar. ¿Te unes?

Durante la hora del planeta te proponemos varios juegos en la oscuridad; tinieblas, hacer figuras de animales a contraluz de linternas, el tres en raya con velas... ¡Hay muchas formas de divertirse sin luz!

Y además, te proponemos un experimento, ¿podrías apagar la llama de una vela sin soplar? Con éste vídeo podrás realizar un sencillo experimento con el que descubrirás cómo la falta de oxígeno puede apagar el fuego. ¿Has conseguido apagar la llama? Mándanos un vídeo de tu experimento, y ¡mucho suerte!

[https://www.youtube.com/watch?v=mrz7AUgON\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=mrz7AUgON_Y)

<https://www.youtube.com/watch?v=dMOyRCs4cSs>

MARZO

28 sábado

Taller

Centro de educación ambiental Caserío de Henares

### CESTERÍA CON PAPEL I: PREPARACIÓN DE TUBITOS

Los sábados os proponemos talleres que podéis realizar desde vuestros hogares. Hoy, unimos tradición y sostenibilidad: la cestería y la reutilización de materiales.

En esta primera entrega os vamos a mostrar cómo elaborar tubos de papel que nos servirán de materia prima para tejer cestas u otros elementos de gran utilidad para casa. Líate a hacer tubitos, que la semana que viene te contamos la técnica de la cestería. ¡Querer es poder!

[https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page_internal)

MARZO

28 sábado

Do it yourself

Centro de educación ambiental Hayedo de Montejo

Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón

### PROPUESTAS DE REUTILIZACION

Si a nuestra propuesta Do It Yourself, le pones una R al final (de reutilizado), habrás conseguido una de las vacunas (sí, eso tan importante en estos días) contra el derroche, el consumismo, la obsolescencia programada, los plásticos en la naturaleza...

Si te interesa, puedes ver a continuación algunas de nuestras propuestas de reutilización. Y otras de Internet.

No vale con decir que “el bote de pepinillos lo reutilizamos para envasar mermelada”; o “para organizar tuercas y tornillos”. Eso es más viejo que la tos y queremos objetos y soluciones un poco más elaboradas. Hemos pensado en que le eches un vistazo a la bolsa amarilla o incluso a tu alrededor.

<https://es-es.facebook.com/sierradelrincon>



#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Domingo 29 marzo

MARZO

29 domingo

Juego

Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos

**RECICLAJE. CARRERA POR LA COPA ARBORETO**

Crear animales con tapones de botella para crear nuestros personajes para la carrera definitiva de la copa Arboreto en la que se disputan todos los animales que puedan crear cada miembro de la familia con tapones y todo lo que podáis usar para decorarlos. Una vez creado nuestro personaje crearemos una salida para dejar posicionados nuestros personajes y definiremos entre todos los miembros cuál será el final de la carrera. ¡Eso sí! durante la carrera solo vale empujarlo con los dedos dando un pequeño golpe, así que 3, 2, 1 ¡A por la copa Arboreto!

Una vez terminada la carrera envíanos una foto con los personajes que habéis creado y contadnos quién ha sido el ganador de vuestra copa Arboreto en casa. ¡A por ello!

MARZO

29 domingo

Reto-prueba

Centro de educación ambiental Caserío de Henares

**BIODIVERSIDAD EN CASERÍO**

Hemos encontrado rastros de un misterioso habitante de Caserío... ¿Nos ayudas a descubrir de quién se trata?

[https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page_internal)



#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Lunes 30 marzo

MARZO

30 lunes

Manualidad

Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos

**¡CONVIÉRTETE EN PÁJARO POR UN DÍA!**

¡Comenzamos nuestra semana temática destinada a nuestras amigas emplumadas! Y hoy nos pondremos en su piel y en sus plumas y vamos a crearnos nuestra propia careta para convertirnos en un pájaro. Para ello sólo necesitamos una huevera de cartón que tengamos en nuestra nevera o que ya no utilicemos y ¡A volar la imaginación!

MARZO

30 lunes

Juego

Centros de educación ambiental Bosque Sur y Polvoranca

**EL CRUCIGRAMA DE LA ENERGÍA**

La energía es fundamental en nuestras vidas, nos permite utilizar todos los aparatos eléctricos que tenemos en casa, movernos en los transportes, calentar el agua... Existen muchas fuentes de energía, algunas de ellas son renovables y otras utilizan combustibles fósiles. Os proponemos hacer un repaso de ellas a través de un juego. ¡Solo necesitaréis lápiz y papel!

<https://www.facebook.com/CEAsPolvorancayBosqueSur>

MARZO

30 lunes

Visita-lectura

Centro de educación ambiental El Águila

**RINCONES MÁGICOS: LAS PINTURAS RUPESTRES DEL CERRO DE LA ENFERMERÍA**

¿Nos quieres acompañar desde casa a los rincones mágicos de la Sierra Oeste? Hoy visitaremos las pinturas rupestres del cerro de La Enfermería en el municipio de Pelayos de la Presa.

<https://ceaelaguila.blogspot.com/>

MARZO

30 lunes

Juego

Centro de educación ambiental El Campillo

**¿QUÉ MAMÍFERO ES?**

Descubre con nosotros qué mamíferos se esconden detrás de las siluetas y ordena las letras para descubrir sus nombres. Envía las soluciones a nuestro perfil de Facebook y te diremos si has acertado.

<https://www.facebook.com/centroelcampillo>



#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Martes 31 marzo

MARZO

31 martes

Reto

Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos

**¡A VISTA DE PÁJARO!**

Bienvenidos a un nuevo #RetoDelArboreto. Hoy subimos el nivel a nuestros amigos más pajareros para que identifiquen las 12 especies que os ponemos en la siguiente imagen. Coge tu guía de aves y ¡a jugar! ¿Cuántas especies has identificado a simple vista? Déjanos el comentario con tu resultado. El jueves os desvelaremos la respuesta.

MARZO

31 martes

Paseo por la web

Centro de educación ambiental Caserío de Henares

**ENTRA QUE TE CUENTO: EL TIEMPO EN CASERÍO**

Gracias a Internet se puede llegar muy lejos. Todos los martes os proponemos un paseo juntos por la WEB para compartir nuestro interés por los temas ambientales. Pensando en los hortelanos y hortelanas de los 240 Huertos de Ocio que se han quedado en casa pero también para todo el mundo, vamos a ver cómo se puede averiguar el tiempo concreto que hace en Caserío de Henares y aprender un montón de cosas interesantes... ¡Y todo a un clic!

[https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page_internal)

MARZO

31 martes

Manualidad /  
foto

Centro de educación ambiental El Campillo

**PRIMAVERA EN CASA**

Con la llegada de la primavera, queremos llenar Facebook de flores y para ello necesitamos tu ayuda. Envíanos un dibujo o una foto de una flor que puedas ver en esta época del año en el Parque Regional del Sureste.

<https://www.facebook.com/centroelcampillo>

MARZO

31 martes

Manualidad

Centro de educación ambiental El Cuadrón

**PINTANDO CON TINTES NATURALES**

La naturaleza nos ofrece una gran variedad de colorantes naturales respetuosos con el medio ambiente. Aprende a elaborarlos desde casa con sencillos ingredientes.

<https://www.facebook.com/eacsierranorte>



#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Miércoles 01 abril

ABRIL

01 miércoles

Videofórum

Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos

### DOCUMENTAL SOBRE EL MUNDO DE LAS AVES

Hoy os dejamos este precioso documental de aves en el que conoceremos su origen, para qué les sirven sus plumas, sus leyendas y secretos y detalles sobre aves exóticas, rapaces y todo lo que puedas imaginarte.

Cuéntanos cuál ha sido tu ave favorita y qué curiosidad tiene ese pájaro que te haya gustado o llamado la atención.

<https://www.youtube.com/watch?v=dKtIh0vjFfs>

ABRIL

01 miércoles

Manualidad

Centros de educación ambiental Bosque Sur y Polvoranca

### JUEGOS DEL MUNDO

¿Os habéis fijado en la cantidad de papel y cartón que acaba en el contenedor azul? Os proponemos una forma creativa y divertida para reducir la cantidad de residuos que producimos en nuestras casas: la reutilización. Y es que transformaremos una caja de cartón en un juego de mesa que tiene más de 200 años de antigüedad!

<https://www.facebook.com/CEAsPolvorancayBosqueSur>

ABRIL

01 miércoles

Reto/prueba

Centro de educación ambiental El Campillo

### RENUEVA TU ENERGÍA

Ahora que estamos en casa todo el día es el momento para reducir la energía que consumimos con algún pequeño gesto, sin que esto altere nuestras rutinas. ¿Sabrías cómo hacerlo? Descúbrelo a través de este juego.

<https://www.facebook.com/centroelcampillo>

ABRIL

01 miércoles

Guía visual

Centro de educación ambiental Hayedo de Montejo

Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón

### ¿SABES DECIRME A QUIÉN PERTENECEN?

A través de primeros planos de fotografías de plumas de aves rapaces de España habrá que averiguar a qué especie pertenecen. Para ayudar a descubrirlas se dan dos pistas y al final un enlace donde se puede ver la respuesta y la biología de cada una de ellas.

<https://es-es.facebook.com/sierradelrincon>





#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Jueves 02 abril

ABRIL

02 jueves

Manualidad

Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos

### CREA TU COMEDERO PARA PÁJAROS

Estas semanas con tanta tranquilidad por las calles, las aves urbanas campan a sus anchas y han dejado de gritar para poder comunicarse. Si, ¿no lo sabías? los pájaros urbanos se quedan afónicos de forma crónica por elevar su canto por encima del sonido del tráfico, y eso afecta a sus poblaciones.

Esta semana nos proponemos ayudar a las aves urbanas y, al mismo tiempo, atraerlas hasta nuestra ventana para poder observarlas. Os proponemos realizar un comedero para los pájaros de nuestro barrio. Solo necesitas una lata, un brik de leche o una botella vacía y...¡A crear!

ABRIL

02 jueves

Receta

Centro de educación ambiental Caserío de Henares

### SECRETOS DE LOS HUERTOS: RECETA PURRUSALDA

Los jueves los dedicaremos en Caserío al amplio mundo del huerto. Hoy vamos a ocuparnos de cómo cocinar sus hortalizas.

Os proponemos usar productos de temporada para cocinar platos caseros, saludables y sostenibles: En esta ocasión, purrusalda. Así, además de a nuestro organismo, cuidaremos también la salud del planeta.

¡Nos encantará recibir vuestras elaboraciones e ideas!

[https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/CEA-Caserio-de-Henares-255262161897259/posts/?ref=page_internal)

ABRIL

02 jueves

Video tutorial

Centros de educación ambiental El Águila

### ECODESTREZAS: USO DE LAS PLANTAS EN TU CASA

Con este vídeo tutorial, queremos mostrarte cómo hacer dos recetas sencillas de cosmética natural con ingredientes que seguro que tienes en tu casa. Descubre de una manera muy fácil y práctica los resultados tan beneficios que nos ofrece el mundo de las plantas.

<https://ceaelaguila.blogspot.com/>



#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

**ABRIL**

**02 jueves**

**Vídeo taller**

**Centro de educación ambiental El Campillo**

**ECO-ANIMALES**

Este jueves en el #Directo de la sección de reutilización en nuestras redes sociales, haremos animales del Parque Regional del Sureste con rollos de papel, hueveras y cartones que tengamos por casa.

<https://www.facebook.com/centroelcampillo>

**ABRIL**

**02 jueves**

**Receta**

**Centro de educación ambiental El Cuadrón**

**ENTRE PUCHEROS: LAS RECETAS DE LAS ABUELAS**

Durante generaciones, los habitantes de los pueblos han vivido de los recursos naturales que les proporcionaba el entorno. Aprende a elaborar sencillas recetas con las indicaciones de las abuelas del Valle del Lozoya.

<https://www.facebook.com/eacsierranorte>



#LosCEAsEnTuCasa

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#QuedateEnLaCasa

#FrenaLaCurva

#TodoSaldráBien

## Viernes 03 abril

ABRIL

03 viernes

Receta

Centro de educación ambiental Arboreto Luis Ceballos

**HOY COMEMOS...**

En esta semana que estamos dedicando a las aves, nos acercamos hoy a las gallinas y a la realidad de las granjas. Es importantísimo que sepamos que podemos elegir comprar huevos ecológicos o al menos camperos, como alternativa a otros sistemas de producción.

<https://www.rtve.es/noticias/20180402/93-gallinas-ponedoras-viven-enjauladas-espana/1707260.shtml>

Los huevos tienen unas propiedades nutricionales excelentes y son de los alimentos más versátiles que tenemos, los cocinamos fritos, revueltos, rellenos, en tortilla,... En esta ocasión, os pedimos que compartáis con nosotros vuestra receta favorita que contenga huevos.

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/huevos-beneficios>

ABRIL

03 viernes

Juego

Centros de educación ambiental Bosque Sur y Polvoranca

**LOS VIGILANTES DE LA NOCHE**

Cazan por la noche y duermen durante el día, habitan en bosques, edificios y huertos y son grandes depredadores. ¿Sabrías cuáles son los siete tipos de búhos que se pueden encontrar en la Comunidad de Madrid? ¡Vamos a aprender un poco más sobre ellos!

<https://www.facebook.com/CEAsPolvorancayBosqueSur>

ABRIL

03 viernes

Juego

Centro de educación ambiental El Campillo

**¿QUÉ PARTE NOS COMEMOS?**

Queremos acercar a los más peques de la casa al mundo de las hortalizas. Para ello, con este juego podrán adivinar qué parte de la planta es la que nos comemos.

<https://www.facebook.com/centroelcampillo/>