

**SI NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR, TE RECOMENDAMOS QUE VISITES UN
ESPACIO NATURAL PROTEGIDO Y SU CENTRO DE INTERPRETACIÓN.**

Es una buena manera de empezar a conectar con la naturaleza.

Y RECUELA QUE HAS DE CUIDAR EL , EL  Y LA , RESPETAR A LOS  Y LAS , Y LLEVARTE LA  Y .

¡ENVÍANOS TU IDEA!

Si se te ocurren otras formas de divertirte en la naturaleza, envíanos tu idea a la dirección:

ingurumendibulgaziao@gipuzkoa.eus



Puedes encontrar más recursos de conexión con la naturaleza de Gipuzkoa en:

www.gipuzkoa.eus/es/web/ingurumena/gnaturaldia/konekta

DISFRUTA en la naturaleza

QUÉ HACER EN LA NATURALEZA

Os proponemos un listado de actividades con las que disfrutar en la naturaleza, pero si sois de los que se sienten felices simplemente estando en ella... ¡Enhorabuena, no os hace falta nada más!





DISFRUTA en la naturaleza

TÚMBATE SOBRE LA HIERBA O LA ARENA Y OBSERVA EL CIELO

Fíjate en los colores cambiantes y en las formas de las nubes. Déjalas pasar un rato y prueba a no pensar en nada. ¿Reconoces algún animal? ¿Un barco? ¿Se ve la luna? ¡Vaya, se ha colado un avión!

IDENTIFICA ÁRBOLES ABRAZÁNDOLOS

Abraza los árboles que vayas encontrando en tu paseo. ¿Todos los abrazos son iguales? ¿Cómo es la corteza de cada árbol? Intenta identificarlos, si lo consigues con los ojos cerrados ya eres todo un experto. Si no, puedes fijarte en las hojas, te darán alguna pista.

CONSTRUYE PEQUEÑAS ESTRUCTURAS O FORMAS

Seguro que en el suelo encuentras ramas, hojas y piedrecitas. Construye pequeñas estructuras como, por ejemplo, casitas para animales, o crea formas, letras, etc., jugando con los elementos. Sácale una foto para quedarte con el recuerdo.



RUEDA SOBRE LA HIERBA

Sí, sí, eso mismo. Si te encuentras con una campa en cuesta, túmbate y deja dar vueltas a tu cuerpo pendiente abajo. No lo hagas si la hierba está muy alta, porque es posible que esté preparada para segar y tú la aplastarías. ¡Menuda faena!

CAMINA DESCALZO UN RATO SOBRE LA HIERBA O SOBRE LA ARENA

Intenta sentir las diferentes texturas bajo tus pies, concéntrate en ello y deja que tus pies disfruten de la libertad. ¡Acuérdate de no perder tus zapatillas!



CONVIÉRTETE EN ÁRBOL

Aunque solo sea durante unos segundos. De pie con las piernas abiertas, levanta una rodilla y apoya el pie en la otra rodilla. Cuando tengas controlado el equilibrio, alza los brazos como si fueran ramas. Siéntete el roble más fuerte del lugar.



HAZ "BIRD WATCHING"

¿Bird qué? Fíjate en los pájaros que revolotean a tu alrededor. Descárgate una app de identificación o cógete una guía y empieza a conocerlos. Hay miles de especies y te apasionarán.

HAZ UN COLLAGE DE HOJAS

En otoño el suelo del bosque está lleno de hojas por todas partes. Recoge una docena, mejor si son de árboles diferentes, tendrán formas y colores distintos. Haz un collage. Solo necesitarás un papel y un poco de pegamento. ¡Es un buen regalo de cumpleaños!

MÁS RECURSOS: www.gipuzkoa.eus/es/web/ingurumena/gnaturaldia/konekta

DIBUJA CON CONCHAS

Recoge algunas conchas que encuentres en la orilla del mar. Ponlas sobre la arena y construye formas con ellas, o utilízalas para dibujar sobre la arena. Si tienes muchas diferentes, puedes agruparlas por colores, tamaños, y formas. ¿Cuáles son las más abundantes? ¿Qué bichitos habrán vivido en ellas? Sácales una foto para tenerla de recuerdo y vuélvelas a dejar en la arena.

SÉ EL ÁGUILA EN BUSCA DE LAS LIEBRES

Con amigos o familiares, marcad un punto en el suelo que será la base del águila. El resto, las liebres, tendrán 30 segundos para esconderse en el bosque. El águila deberá encontrar a todas las liebres, pero si alguna llega antes que ella a la base, el juego volverá a empezar. El juego del escondite de toda la vida, vaya, pero llevado a la naturaleza.

ESCUCHA LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA

Párate en medio de un bosque, un prado, una charca y quédate quieto y en silencio al menos un minuto. ¿Qué sonidos oyes? ¿Reconoces alguno? Puedes coger un papel y marcar con una x el centro, es donde tú te encuentras. Señala alrededor los sonidos que percibes, dibujando el elemento que los emite (los árboles, un sapo, un grillo, un pájaro...) y crea así tu mapa de sonidos de la naturaleza.



OBSERVA UNA CHARCA

Te sorprenderá lo que puede haber dentro. ¿Ves algún tritón? ¿Renacuajos? Si los encuentras, aprovecha para observarlos, a ver si ves alguno con patas, pero no los cojas, porque la charca es su casa y lo pasarían muy mal fuera de ella.

CHAPOTEA EN EL BARRO

Los caminos de nuestro entorno muchas veces suelen estar embarrados por la lluvia. Seguro que vas con botas. ¡Es tu momento!



HAZ UNA PULSERA DE MARGARITAS O UNA CORONA DE HIERBAS

Recoge una margarita con el tallo lo más largo posible. Recoge unas cuantas más, retírale el tallo con la mano y engázarlas en el tallo de la primera. Átatelo a la muñeca. ¡Imposible llevar una joya más original!

Puedes hacer algo parecido para la cabeza atando entre sí hierbas de tallo largo y ser la princesa o el príncipe del bosque.