

PLANES DE NATURALEZA PARA EL OTOÑO



El 1 de noviembre se celebra el **Día Mundial de la Ecología** con el propósito de informar y sensibilizar a la población acerca de las relaciones entre los seres vivos y su medio. Aprovechando que se trata de una fecha festiva en nuestro país, ¿qué tal un plan al aire libre y en buena compañía?

Es lo que te proponemos en este artículo: cinco actividades o experiencias con las que escapar del bullicio de la ciudad y disfrutar en familia o con amigos de la naturaleza. Una naturaleza ahora vestida de hojas secas, cuyo contacto promueve además beneficios en nuestra salud física y mental.

El otoño, espectáculo de colores

Las vacaciones de verano, con sus largas tardes de sol, quedaron atrás. El frío regresa y los días se acortan. Ha llegado el otoño. Las hojas secas, con sus infinitos matices dorados y tonos cálidos, a punto de caer o cubriendo ya el suelo, crean paisajes de postal.

El campo nos brinda todo un espectáculo de colores y de formas, un deleite para los sentidos y, como veremos enseguida, «píldoras» para nuestra salud. Los planes al aire libre no son solo cosa de los meses estivales. El otoño es, sin duda, una de las estaciones más bellas para disfrutar de experiencias únicas en la naturaleza.



Beneficios del contacto con la naturaleza: «baños de bosque»

Varios estudios recientes* corroboran los beneficios de pasar tiempo en el campo para nuestra salud, tanto física como psicológica. El contacto con la naturaleza a través de actividades como el senderismo reduce el estrés y la ansiedad, la depresión, el insomnio y, sencillamente, nos pone de buen humor. Incluso puede mejorar el aprendizaje infantil.

En Japón lo llaman *Shinrin-yoku*, que se traduce como terapia del bosque o «**baño de bosque**». La explicación radica en que los niveles de cortisol, u hormona del estrés, disminuyen significativamente y en unas sustancias volátiles que los árboles liberan, las fitoncidas, capaces de promover efectos positivos en nuestro organismo.

*Artículo científico de referencia: <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190404074915.htm>.

Estudio original (2019) publicado en Frontiers in Psychology: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00305/full>.

5 planes de naturaleza para el otoño

A continuación, te proponemos algunas actividades en la naturaleza para disfrutar en pareja, en familia o con amigos este otoño:

1. Un paseo por los bosques de otoño

España cuenta con una enorme riqueza de bosques de encinas, robles, alcornoques, castaños, etcétera. Muniellos (Asturias), la selva de Irati (Navarra), el hayedo de Montejo (Madrid) o la Alpujarra granadina son lugares que adquieren una singular belleza durante estos meses.

Las caídas de agua, fruto de las primeras lluvias otoñales, son otro de los atractivos de los bosques de otoño. Además, podéis volver a casa con una cesta cargada de castañas o de ricas setas. El otoño es la estación de los aficionados a la micología.



2. Contemplar la migración masiva de aves

A comienzos del otoño, las aves ponen rumbo al sur, y la península ibérica es zona de paso para muchas de ellas. Bandadas numerosas de grullas o vencejos emprenden un viaje migratorio de miles de kilómetros hacia regiones más cálidas.

España es, debido a su ubicación geográfica, uno de los principales corredores migratorios del mundo y el país con más Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA). ¿Dónde observarlas? En las lagunas o humedales de Urdaibai (País Vasco), Gallocanta (Aragón) o Doñana (Andalucía).



3. Presenciar la cautivadora berrea del ciervo

Berrea, o brama, es como se conoce al período de celo de los ciervos. Los machos emiten sonidos guturales, bramidos o ronquidos (berreos) y chocan violentamente sus cornamentas en una lucha de poder por el territorio y el favor de las hembras.

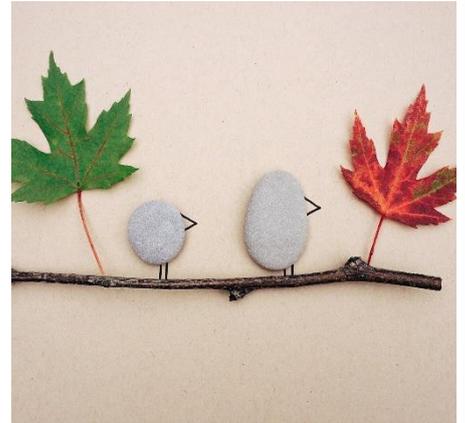
Algunos de los emplazamientos más conocidos de nuestro país para ver y oír la barrea son Saja-Besaya (Cantabria), Alcarama (La Rioja), Monfragüe (Extremadura) o Cazorla (Andalucía). ¿Cuándo? Desde septiembre hasta finales de octubre; el mejor momento del día, a última hora de la tarde y durante la noche.



4. «Hecho a mano»: manualidades con los más pequeños

Aprovechad vuestras salidas al campo para recoger hojas y piñas caídas de los árboles y utilizarlas en dibujos, figuras en cartulina o para elaborar coloridas guirnaldas. ¡Os encantará!

También podéis decorar con hojas secas la carpeta del *cole*, lapiceros y botes de cristal a modo de candelabros para las velas, o crear originales centros de mesa otoñales. Imaginación al poder. Tan solo necesitáis cola, un pincel y un poco de maña para que los dedos no se os queden pegados.



5. Disfrutar del embrujo de la puesta de sol

Cualquier estación es perfecta para contemplarlas, si bien las puestas de sol del otoño son... especiales. Puesto que tienen lugar más pronto, a una hora más temprana que en el verano, podéis acudir en familia, acompañados de los *peques*.

Escoged un punto alto en la montaña, donde el sol se divise en todo su esplendor, y simplemente observad cómo se esconde tras las montañas. Un placer al alcance de todos.



***Este otoño, no os quedéis en casa.
La naturaleza os tiene reservados magníficos planes.***

Texto por Elisabeth Lahoz, Licenciada en Ciencias Ambientales y Redactora Freelance