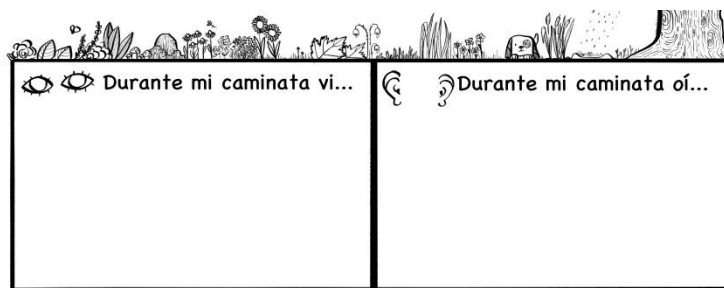


Sentidos

Descripción general:

En esta divertida actividad multigeneracional al aire libre, los participantes dedicarán tiempo a identificar las cosas que ven, escuchan, huelen y sienten. No hay necesidad de espacios salvajes extremos; ¡hay espacios al aire libre en todos lados! Esta actividad ayuda a los participantes a ver capas ocultas de la naturaleza que podrían no haber notado antes y les ofrece la oportunidad de poner en práctica la documentación de cosas nuevas con las que se encuentran.



Objetivos:

- Practicar la observación [atenta](#) y prestar atención al entorno a través de los diferentes sentidos.²
- Practicar la documentación de observaciones (si utiliza las hojas de trabajo proporcionadas).

Materiales:

1. La guía imprimible sobre los *sentidos* es una herramienta opcional para ayudar a los participantes a pensar en sus diferentes sentidos.
2. La guía imprimible sobre las *emociones* es una herramienta opcional para ayudar a los participantes a pensar en sus diferentes emociones.

Actividad:

1. Reúna a los participantes y explíqueles que la actividad consiste en utilizar y centrarse en sus diferentes sentidos para explorar su entorno.
2. Elija un lugar, preferiblemente en el exterior.
3. Pida a los participantes que dediquen un momento a mirar a su alrededor y prestar mucha atención a lo que ven, escuchan, huelen, etc.
4. Anímeles con las preguntas a continuación. Dé a cada participante cinco minutos para pasear por el lugar prestando atención y completar su hoja de trabajo. Luego pídale que regresen y compartan lo que han descubierto.
 - a. ¿Qué ves? ¿Ves aves diferentes? ¿Hojas? ¿Árboles? ¿Insectos? ¿En qué se diferencian?
 - b. ¿Qué oyes? ¿Qué hay de las aves? ¿Suenan diferente?

² “Interactuar y establecer una conexión verdadera con la naturaleza a través de actividades íntimas pero sencillas, que involucran los sentidos físicos de la vista, el oído, el olfato y el tacto parece ser una vía clave para que las personas se involucren más en conductas favorables en torno a la conservación”. (Richardson et al., 2020)

- c. ¡Dedica unos segundos a usar la nariz! Huele las flores, presta atención a los aromas en el aire, el suelo, ¡cualquier cosa! Haz una lista de las cosas que hueles.
 - d. ¿Qué sientes? Con cuidado, toca suavemente elementos con diferentes texturas y toca las hojas, la tierra y diferentes tipos de corteza de árbol. ¿Sientes la diferencia? Toca únicamente cosas que reconozcas y sepas que son seguras.
 - e. ¿Cómo te hace sentir la exploración? ¿Sientes alegría? ¿Te sientes en calma? ¿Estresado? ¿Sorprendido?
5. Puede utilizar las hojas de trabajo para guiar la actividad. Los marcos de las hojas de trabajo también se pueden usar como libros para colorear.

Rango de edad objetivo: cualquier rango de edad, multigeneracional

Tiempo para preparar la actividad: 5-10 minutos

Tiempo para completar la actividad: 20-30 minutos

Ideal para: el aire libre (patios y jardines, parques, aceras, etc.)

Otras actividades relacionadas:

Esta actividad puede ser una preparación para actividades en la naturaleza más avanzadas. Puede continuar con la actividad de *Patio de un metro cuadrado* o de *Creación de un diario de la naturaleza*. Si prefiere una actividad más tranquila para realizar en interiores, puede probar *Encuentra la diferencia*, *Rompecabezas de audio* o *¿Qué criatura eres?* Utilice el *Bingo de la naturaleza* si desea una experiencia similar al aire libre, pero con una menor intervención adulta.

¡Mantente seguro y sé respetuoso!

- Mantente alerta y sé consciente de lo que sucede a tu alrededor.
- No entres en propiedad privada y asegúrate de no invadir el espacio personal de otras personas.
- Ten cuidado con lo que toques y no comas nada que encuentres, a menos que estés con un recolector profesional.
- Sé consciente de cómo interactúas con otras criaturas vivas. Evalúa si interactuar con ellas podría ser peligroso o molesto para ti o para ellas.
- Si decides recoger plantas, para aquellas que sepas con certeza que son seguras de tocar:
 - No la recojas si solo hay una.
 - Toma solo lo que necesites.
 - Deja suficiente para los demás y para que las plantas puedan reproducirse.
 - Demuestra gratitud por lo que has encontrado.

Para imprimir:


Guía de los sentidos


Guía de las emociones



 Durante mi caminata vi...

 Durante mi caminata oí...

 Durante mi caminata me sentí...

 Durante mi caminata olí...



Feliz	Tranquilo	Triste	Furioso
Alegre	Aliviado	Incómodo	Asustado
Entusiasmado	En calma	Preocupado	Ansioso
Curioso	Generoso	Abrumado	Obstinado
Tonto	Importante	Solitario	Enojado
Sorprendido	Cariñoso	Confundido	Tenso
Interesado	Amistoso	Aburrido	Impaciente
Fantástico	Orgullosa	Decepcionado	Frustrado
Me encantó	Valiente	Avergonzado	Celoso
Satisfecho		Tímido	Confundido
Seguro		Ignorado	