



# ESCUCHA LA NATURALEZA

Encontrar el modo de conectar con la naturaleza es la clave para disfrutar y comprender los mecanismos naturales. Tratar de aprender e identificar aquello que percibimos, las distintas especies de aves que cantan, los insectos que vuelan a nuestro alrededor, las plantas que tenemos cerca, las flores que perfuman el aire... nos permitirá establecer un vínculo con el espacio natural en el que estamos.

## PASO A PASO

**1º** Los alumnos os separáis y os sentáis en un lugar cómodo del espacio natural, sin contacto con otros compañeros, solos vosotros con el medio. Podéis colocaros incluso lo suficientemente lejos unos de otros como para no veros. Pasados unos 5 minutos, a la llamada de regreso, deberéis volver a reunirlos todos juntos.

**2º** Durante ese tiempo no deberéis hacer ruido y os recomendamos que permanezcáis con los ojos cerrados. Podréis escuchar aquello que os rodea: el viento moviendo los árboles, las aves cantando. También podéis percibir a través del tacto los elementos naturales cercanos que os rodean y sentir las distintas sensaciones que os transmiten. Probad también a olfatear lo que tengáis a vuestro alrededor, descubriréis desde plantas aromáticas a pequeños excrementos.

**3º** Si no queréis depender de vuestra memoria utilizad un lápiz y un cuaderno para apuntar todo lo que os transmite la naturaleza. Describid con unas pocas palabras o frases cómo os hace sentir ese lugar en el que estáis y qué sensaciones os transmiten vuestros sentidos.

**4º** Tras el tiempo de escucha individual de 5 minutos volved a la zona de reunión. Compartid con los demás las sensaciones que habéis escrito, leedlas uno por uno en orden para que todos participéis.

**5º** Finalmente haced una puesta en común, valorando las sensaciones de forma global y reflexionad sobre la importancia de la naturaleza y la necesidad de su conservación.