



**CROMO DE NATURALEZA**

COLECCIONANDO SOSTENIBILIDAD  
C R O M O 3

EFICIENCIA  
**92**

AHORRO  
--

ESFUERZO  
**75**

**Mayo...**  
*reconecta con lo*  
**NATURAL**

CARTA DIGITAL



[www.miteco.gob.es/es/ceneam/](http://www.miteco.gob.es/es/ceneam/)

**Tan cerca y tan lejos...** Nuestra especie forma parte de la naturaleza, pero si nos alejamos de ella, si nos desconectamos y dejamos de percibir esa realidad, lo hacemos también de nuestra propia esencia..

### DESCRIPCION

Si no hubieran existido las rocas, los bosques o los ríos tampoco hubieran existido las grandes urbes, esas selvas de cemento y ladrillo, con sus ríos de asfalto, que no nos dejan ver el verdadero bosque. En la actualidad la mayor parte de la población habita en el medio urbano, cada vez más desconectada de la naturaleza y de los recursos que nos proporciona. El ritmo de vida acelerado provoca estrés en la población. La contaminación tiene consecuencias muy negativas para la salud. Y la tecnología, tan buena para muchas cosas, también nos puede llevar a una situación en la que percibimos una realidad distorsionada a través de las pantallas de diferentes dispositivos electrónicos con los que, en la actualidad, pasamos una gran parte de nuestra existencia.

Es necesario reconectar, por la propia naturaleza y por ti, porque los beneficios son evidentes... Además, debemos tomar conciencia de que nosotros pertenecemos a la naturaleza y no al contrario.

### BUENA PRÁCTICA

Mayo es un mes ideal para acercarnos a la naturaleza, relajarnos y recargar energía. Aquí tienes algunas sugerencias fáciles de realizar:

- Busca espacios naturales cerca de tu casa donde puedas disfrutar con la contemplación de los elementos que conforman sus paisajes.
  - Si los espacios naturales quedan muy alejados, una buena opción es recurrir a los espacios verdes de tu ciudad. Observa cómo se desenvuelve la vida en ellos. Los parques y jardines son auténticos oasis. Aprovechalos y haz buen uso de ellos.
  - Participa en actividades de educación ambiental. Conoce y comprenderás mejor.
  - También puedes colaborar con organizaciones de voluntariado ambiental que actúen en espacios naturales, aportando tu granito de arena en el cuidado de la naturaleza. Disfrutarás del entorno y te dará grandes satisfacciones.
  - Y si puedes, date un baño de bosque, eso sí, dirigido por un profesional acreditado. Vas a descubrir todo un mundo de sensaciones placenteras para tu mente.
- <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/itinerarios/excursiones-y-paseos-didacticos/default.aspx>
  - <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/banos-de-bosque.aspx>
  - <http://biblioteca.oapn.es/cgi-bin/koha/opac-shelves.pl?op=view&shelfnumber=1296&sortfield=dateadded&direction=desc>