



El objetivo principal de **Aver Aves** es mostrar a familias, escolares y docentes la importancia de la biodiversidad en los parques y jardines urbanos cercanos a sus centros escolares a través de las aves. Con esa excusa conocerán la biodiversidad urbana y aprenderán a identificarla y respetarla, llevándose grandes sorpresas sobre los seres vivos que habitan a escasos metros de sus casas, colegios e institutos.

Consideramos indispensable no perder el contacto con lo más natural que tenemos al lado: las zonas verdes urbanas. Está demostrado científicamente su enorme valor terapéutico para las personas desde muy temprana edad. La variedad y la vistosidad de las aves ejercen como embajadoras de una biodiversidad urbana que se disfruta con nuestros paseos interpretativos, educativos y lúdicos, con familias o con escolares.

En nuestra experiencia de diez cursos con **Aver Aves**, en los que hemos salido con más de 9.000 escolares de setenta centros de enseñanza de la Comunidad de Madrid, la mayoría de la capital, nunca hemos dejado de realizar una ruta porque el entorno del colegio o el instituto no reuniera las condiciones idóneas para conocer y disfrutar con esa biodiversidad.

Como tantas cosas que tenemos tan cerca, es la gran desconocida, y las aves son las primeras que “echan en falta” esa necesidad de conocerlas para conservarlas mejor. Son los seres vivos más notorios y fáciles de ver y oír, gracias a sus vuelos, su búsqueda incesante de comida y de pareja –cuando toca–, sus cantos, sus nados y sus poses en árboles, tejados, antenas, farolas y carteles.



Es tiempo de salir a la naturaleza

Por eso consideramos necesario incentivar las salidas a la naturaleza más urbana. Son numerosos los estudios que confirman los efectos beneficiosos para la salud de tener cerca zonas verdes y de pasear de forma asidua por ellas. Los efectos no solo se constatan ante enfermedades y trastornos como la diabetes, la obesidad o problemas cardiovasculares, sino también ante otros vinculados a la depresión, la ansiedad, la falta de atención o la hiperactividad.

Esos beneficios se amplían si somos capaces de reconocer y deleitarnos con los árboles y los cambios de color de sus hojas en otoño, con su fructificación y floración; con los cantos y los vuelos de las aves; o con el rumor de los canales, rías, arroyos y ríos presentes en algunos parques. Sobre esto último, hay que recordar que el río Manzanares atraviesa diez de los veintiún distritos de Madrid. Es decir, no es tan difícil oír y sentir esos sonidos acuáticos.

Las rutas de los fines de semana empiezan a las 9.30 h. de la mañana. Se realizan siempre por la mañana al ser el momento del día en el que las aves se muestran más activas. Tienen una duración de tres horas y hacemos un corto descanso para tomar un tentempié.

Solemos recomendar que si los participantes disponen de prismáticos, los traigan, para que también aprendan a manejarlos. No obstante, nosotros llevamos, **Aver Aves** presta uno por persona o unidad familiar. Además de guías para identificar las aves que nos encontremos a lo largo del recorrido.

El préstamo de prismáticos para los peques es a partir de los 8 años.

También recomendamos que lleven una libreta para que apunten las aves que vayamos identificando, y les sirva, si es el caso, como su primer cuaderno de campo.



Algunos estudios que demuestran el poder terapéutico de las zonas verdes en las ciudades

- *Naturaleza y salud: una alianza necesaria* (2020). Carles Castell.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911119301633#!>
- *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and metaanalysis of greenspace exposure and health outcomes* (2018).
Universidad de East Anglia.
https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/67631/1/Published_manuscript.pdf
- *Urban green spaces: a brief for action* (2017). Organización Mundial de la Salud <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urbanhealth/publications/2017/urban-green-spaces-a-brief-for-action-2017>
- *Beneficios de la naturaleza urbana* (2014). Ana Cordova y Joel Martínez Soto.
https://www.researchgate.net/publication/275964983_Beneficios_de_la_naturaleza_urbana
- *Nature and Health* (2014). Varios autores de varias instituciones científicas.
<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-publhealth-032013182443>
- *The relationship between nature connectedness and happiness: a metaanalysis* (2014). Varios autores de varias instituciones científicas.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00976/full>
- *Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression* (2012). Universidades de Michigan y Stanford.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3393816/>
- *Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children* (2008).
Universidad de Sidney. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18294691/>

CONTACTO

Javier Rico / María Luisa Pinedo

Teléfono: 617 47 80 17

Correo electrónico: venteaveraves@gmail.com

Twitter: @averaves

Instagram: @venteaveraves

Visita nuestra web: www.averaves.es