

# Parques Naturales de la Comunidad Valenciana



Paisaje Protegido

de la Serra del Maigmó y la Serra del Sit

## *EL CATXULI*

Boletín cuatrimestral | N°2 Mayo-Agosto 2020

INFO cuatrimestral del Paisaje  
Protegido de la Serra del Maigmó y  
la Serra del Sit



GENERALITAT  
VALENCIANA

paisatge protegit  
serra del maigmó  
i serra del sit



1. EDITORIAL

2. COMUNICACIÓN Y  
DIVULGACIÓN

3. MANTENIMIENTO Y  
CONSERVACIÓN

4. ACTIVIDADES DE  
EDUCACIÓN AMBIENTAL

5. COLABORA CON  
NOSOTROS

# RECONECTANDO CON LA NATURALEZA

Seguro que en alguna ocasión has experimentado que tras pasar un día en un espacio natural te vuelves a casa con las pilas cargadas; con esa sensación de bienestar que solo el contacto con la naturaleza es capaz de proporcionarnos. Y es que, en mitad del bosque o en medio de un humedal rodeado de un sinfín de especies de aves, cualquier problema mundano se hace muy pequeño y la relación espacio-tiempo desaparece.

Algunos hablan de un poder capaz de sanar enfermedades y de curar el alma, de combatir la depresión y el estrés; se trata del poder sanador del bosque. Tanto es así, que hay médicos que prescriben lo que se conoce como la "vitamina N" que no es ni más ni menos que la recomendación de incluir una dosis de naturaleza en la vida de cada ser humano, ya sea dando un paseo por el bosque o contemplando un atardecer frente a un lago.

En la cultura japonesa, esto lo conocen muy bien, pues son expertos en el arte del shinrin-yoku o baño de bosque. Término que acuñó Akiyama Tomohide, director de la Agencia Forestal de Japón inspirado en las tradiciones sintoístas y budistas que promueven la comunicación con la naturaleza a través de los cinco sentidos. El baño de bosque es una técnica de reconexión consciente con la naturaleza que produce un beneficio general sobre la salud.

La investigación científica sobre los efectos terapéuticos de los bosques, ha evidenciado como el nivel de estrés se reduce tras un paseo por el bosque, la concentración de células NK (linfocitos que se encargan de luchar contra las infecciones y contra el cáncer) aumenta por lo que el sistema inmunitario se ve reforzado, disminuye los niveles de depresión, ira, confusión, fatiga o ansiedad.

Todavía queda mucho camino por recorrer y mucho por descubrir, pero si algo hemos aprendido durante este año es que no podemos vivir a espaldas de la naturaleza porque somos naturaleza y sólo cuando estamos cerca de ésta somos capaces de encontrar el equilibrio y de mejorar nuestra calidad de vida.

## 2. COMUNICACIÓN Y DIVULGACIÓN

# NUEVA GUÍA DE LA RED DE ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

Desde el Servicio de Espacios Naturales Protegidos de la Comunidad Valenciana se ha editado una nueva guía con la información actualizada de cada espacio natural.

Descubre la variedad de ambientes del territorio valenciano y sumérgete en un viaje por los Parques Naturales, los Paisajes Protegidos y los Monumentos Naturales para conocer la enorme riqueza natural y cultural de los espacios naturales protegidos de la Comunidad Valenciana.

En esta guía encontrarás la información actualizada de cada espacio natural. Está estructurada en tres secciones: una introducción general de los ENP, un apartado de fichas con información sobre cada uno de los espacios (breve descripción, datos de contacto, enlace a rutas y a la página web) y un apartado de buenas prácticas.

Ahora, conocer y recorrer el rico patrimonio natural de la Comunidad Valenciana es mucho más fácil.



Ver guía

Red de  
ESPACIOS NATURALES  
PROTEGIDOS  
Comunidad Valenciana



.....

**RECUERDA QUE SOMOS NATURALEZA Y ES EN EL CONTACTO CON ESTA DONDE ENCONTRARÁS EL SENTIDO A LA VIDA Y DONDE TU SALUD SE VERÁ REFORZADA. ¡DESCUBRE, CONOCE Y CONÉCTATE CON LA NATURALEZA!**

### 3. MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN

**DURANTE ESTOS MESES LA BRIGADA DE CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL PAISAJE PROTEGIDO HA LLEVADO A CABO DIFERENTES ACTUACIONES**

#### MANTENIMIENTO DE ÁREAS RECREATIVAS



En la rambla de Puça, se han llevado a cabo varias actuaciones de mejora del sendero.

El mantenimiento de las áreas recreativas, y los desbroces y podas de vegetación que se realizan en estas infraestructuras, son sumamente importantes ya que contribuyen a disminuir el combustible vegetal minimizando el riesgo de incendio forestal.

#### MEJORA DE ITINERARIOS



El Paisaje Protegido cuenta con una nueva charca situada en la rambla de Rabosa gracias a la brigada.

#### CONSERVACIÓN DE FAUNA



**ESTE PUNTO DE AGUA FAVORECERÁ LA REPRODUCCIÓN DE LOS ANFIBIOS**

## 4. ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN AMBIENTAL

¡RETOMAMOS LAS ACTIVIDADES EN EL PAISAJE PROTEGIDO!

### SOS FAUNA



En el mes de Julio realizamos una actividad dirigida a conocer el papel que juegan los CRF y el protocolo que debemos seguir cuando nos encontramos un animal herido o huérfano.

Los **35 participantes** disfrutaron con la liberación de animales silvestres rehabilitados procedentes del CRF Santa Faz.

**SI TE ENCUENTRAS UN ANIMAL HERIDO O HUÉRFANO PONTE EN CONTACTO CON EL CRF MÁS CERCANO.**

Ver CRF



### CONTANDO ESTRELLAS I y II

Para disfrutar del cielo nocturno de una noche de verano, en el mes de Agosto, realizamos dos jornadas de astronomía en el área recreativa del Balcón de Alicante.

**65 PERSONAS** descubrieron los mitos y leyendas que giran en torno a las constelaciones y observaron los objetos celestes con la ayuda de un telescopio.

Sin duda, repetiremos nuevamente esta actividad para que aquellas personas que no pudieron inscribirse tengan una nueva oportunidad.



## 5. COLABORA CON NOSOTROS

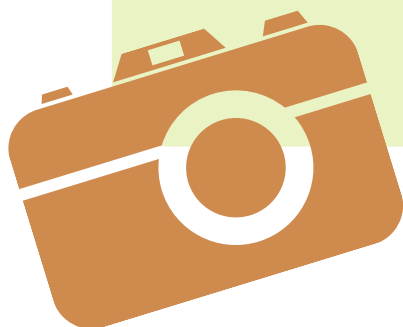
---



**SI HAS PARTICIPADO EN ALGUNA DE NUESTRAS ACTIVIDADES Y QUIERES CONTAR TU EXPERIENCIA O QUE PUBLIQUEMOS TUS FOTOS DEL PAISAJE PROTEGIDO, ÉSTA ES TU SECCIÓN.**

**¡ANÍMATE Y PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS!**

**[paisatge\\_serresmaigmoisit@gva.es](mailto:paisatge_serresmaigmoisit@gva.es)**



# **PAISAJE PROTEGIDO DE LA SERRA DEL MAIGMÓ Y LA SERRA DEL SIT**

**OFICINA DE INFORMACIÓN**  
C/ LUÍS CHORRO, Nº8 PETRER (ALICANTE)  
Tif.682029806  
paisatge\_serresmaigmoisit@gva.es

<http://www.agroambient.gva.es/es/web/espacios-naturales-protegidos/serra-del-maigmo-y-serra-del-sit>

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN: EQUIPO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DEL PAISAJE PROTEGIDO**

