

HACIENDO CRECER
**GRANDES
COSAS**

como

ÁRBOLES

en

HILLSBORO



Presentado por el Departamento de parques y recreación de Hillsboro



Para conocer más sobre "Noble Woods Park in Springtime" de Mary Lehner y la colección Hillsboro's Public Arts Collection, apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código y siga el enlace emergente.

Perspectiva del arte público

Título de la obra de arte: *Noble Woods Park in Springtime*

Nombre de la artista: Mary Lehner

Fecha: 2020

Ubicación: Hillsboro Civic Center, 5th floor, City Manager's Office

Tipo de obra de arte: acuarelas (pinturas)

Material: acuarela (pintura)

Descripción: esta pintura en acuarela muestra un sendero a través del bosque. El camino se extiende por el centro

de la pintura. Los árboles son de varios tonos de verde con toques de flores en los arbustos que se muestran abajo, representando la primavera en este bosque.

Noble Woods Park in Springtime forma parte de una serie de 3 pinturas en acuarela de la artista Mary Lehner. La serie muestra diferentes estaciones dentro del mismo parque. Lehner señala que su inspiración para esta serie fueron sus paseos habituales por los parques al observar los cambios de estación y de los estados de ánimo.

¡Siga leyendo para más información sobre las otras dos obras de arte de esta serie!

¡Bienvenido a la revista de Hillsboro sobre el Día del Árbol 2021!

Por **Alex Richardson**, coordinador de eventos especiales, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

El Departamento de parques y recreación de Hillsboro está lanzando esta publicación especial en abril de 2022 para conmemorar el Día del Árbol, para brindar a los lectores información sobre los árboles en los parques y áreas naturales de Hillsboro, y sobre cómo pueden contribuir a mantener a Hillsboro verde y lleno de vida.

Los árboles son una parte fundamental de nuestro ecosistema. Proporcionan oxígeno, mejoran la calidad del aire, favorecen la vida silvestre, conservan el agua y preservan la tierra,

y mejoran los efectos del cambio climático de muchas maneras. Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, "Un acre de bosque absorbe seis toneladas de dióxido de carbono y emite cuatro toneladas de oxígeno. Esto es suficiente para satisfacer las necesidades anuales de 18 personas".

Le invitamos a pasar un rato con nosotros y aprender más sobre las majestuosas plantas perennes de nuestra comunidad.



Fuente de la imagen: Arborday.org; Fundación del Día del Árbol

¿Qué es el Día del Árbol?

Por **Maggie Jones**, especialista en eventos, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

Puede que el Día del Árbol no sea un día festivo con el que esté muy familiarizado, ¡pero de hecho existe desde hace 150 años! Se fundó en 1872 en la Nebraska rural cuando el entusiasta de los árboles J. Sterling Morton abogó por una plantación masiva de árboles en las llanuras de su estado. Él creía que un mayor número de árboles beneficiaría al estado tanto desde el punto de vista económico, al proporcionar combustible y madera, como desde el punto de vista agrícola, ya que más árboles ayudarían a proteger los cultivos de la erosión y la sobreexposición al sol.

Su idea se hizo popular, y el 10 de abril de 1872 se plantaron más de un millón de árboles en todo Nebraska. Poco después del éxito del Día del Árbol de Nebraska, otros estados siguieron su ejemplo con sus propias celebraciones del día del árbol y plantaciones masivas, y en 1920 más de 45 estados y territorios tenían sus propios días del árbol.

Aunque la fiesta ya se celebraba desde hacía casi 100 años en todo el país, no fue hasta 1970 cuando el presidente Richard Nixon la reconoció oficialmente como fiesta nacional. Hoy en día celebramos el Día del Árbol como país el último viernes de abril mediante la plantación de árboles y la educación para la conservación.

"Un árbol grande puede proporcionar un día de oxígeno para hasta cuatro personas".
– Fundación del Día del Árbol



TREE CITY USA®

La Ciudad de Hillsboro recibe el primer Tree City USA Growth Award

Por **Alyssa McGhghy**, coordinadora de permisos para eventos especiales y gerente de Tree City USA, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

La Fundación del Día del Árbol patrocina el programa Tree City USA en colaboración con el Servicio Forestal de Estados Unidos y la Asociación Nacional de Ingenieros Forestales Estatales. Desde 1976, más de 3,400 ciudades de todo el país han asumido este compromiso de apoyo a la forestación urbana.

¡La Ciudad de Hillsboro recibió su primer Tree City USA 2021 Growth Award! El Tree City USA Growth Award es presentado por la Fundación del Día del Árbol a las comunidades participantes del programa Tree City USA que demuestran mayores niveles de cuidado de los árboles y compromiso comunitario durante el año calendario. ¡Hillsboro es una de las 20 comunidades de Tree City USA que obtuvieron el reconocimiento **Tree City USA 2021 Growth Award!**

La ciudad de Hillsboro recibió este reconocimiento debido al riguroso programa de restauración de hábitats dirigida por la bióloga de restauración Laura Trunk, varios programas interpretativos enfocados en los árboles, la primera Publicación del Día del Árbol 2021 de la ciudad, así como la alianza con organizaciones de servicio comunitario para realizar eventos de plantación de árboles en la comunidad.

Además, el compromiso de la Ciudad de Hillsboro con el cuidado de los árboles públicos llevó recientemente a la Fundación del Día del Árbol a anunciar que Hillsboro ha obtenido el estatus del programa Tree City USA por cuarto año consecutivo. Las designaciones del 2018 al 2021 celebran los esfuerzos de plantación, mantenimiento y preservación de árboles de la Ciudad que fomentan un aire más limpio, un mejor manejo de las aguas pluviales, ahorros de energía, y un aumento en el valor de las propiedades y la actividad comercial.

La Ciudad obtuvo la designación por haber cumplido cuatro estándares de gestión forestal urbana sólida:

- Mantener una junta de árboles o un departamento responsable del cuidado de los árboles públicos
- Disponer de una ordenanza comunitaria sobre árboles
- Invertir al menos 2 dólares per cápita en silvicultura urbana
- Celebrar y proclamar el Día del Árbol

¡La Fundación del Día del Árbol celebra 50 años de esfuerzos en la plantación de árboles! Para saber más sobre la Fundación del Día del Árbol, [haga clic aquí para ver un video](#).

Para conocer más sobre el compromiso de Hillsboro por un medio ambiente más saludable a través del reconocimiento del programa Tree City USA, visite Hillsboro-Oregon.gov/TreeCityUSA.



Para conocer más sobre la designación del programa Tree City de Hillsboro, apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código y siga el enlace emergente.





Nuestros árboles locales

Por **Steve Heldt**, Superintendente de Mantenimiento de parques, Departamento de Parques y Recreación de Hillsboro

El Departamento de parques y recreación de Hillsboro supervisa acres de árboles alrededor de la Ciudad tanto en parques como en aproximadamente 220 terrenos no desarrollados. Los empleados de Mantenimiento de Parques supervisan la salud de los árboles y responden a las llamadas telefónicas de vecinos interesados, haciendo un gran esfuerzo por mantener los árboles sanos y vivos. Su objetivo es únicamente eliminar los árboles muertos o los que se consideren un peligro para la seguridad de los usuarios del parque o para las casas y patios vecinos que rodean muchas de nuestras propiedades.

Los inviernos más secos y los veranos más calurosos han afectado a nuestros cedros, abetos de Douglas y pinos, haciéndolos más susceptibles a los daños causados por los insectos. Los escarabajos de la corteza del cedro, los escarabajos del abeto de Douglas y los barrenadores del pino han tenido un impacto significativo en algunos de nuestros árboles más comunes. Como resultado, ahora estamos plantando árboles que antes solo se veían en el sur de Oregon y en el norte de California, incluyendo variedades de secuoyas. Estos árboles robustos se adaptan mejor a los inviernos más secos y a los veranos más cálidos.

Si bien no hay mucho que se pueda hacer para los escarabajos de la corteza del cedro o los barrenadores del pino en este momento, hay una opción para el escarabajo del abeto de Douglas. El equipo de Mantenimiento de Parques ha empleado cápsula-burbuja de MCH en los últimos años. La MCH es producida de forma natural por los escarabajos del abeto de Douglas como feromona antiagregante para evitar el hacinamiento de los insectos. La MCH puede sintetizarse artificialmente y es empacada en pastillas de liberación lenta que impiden que los escarabajos se depositen en los árboles de las zonas forestales. Esto ha ayudado a proteger muchos de los árboles en lugares como Noble Woods, Shute Park y Orenco Woods Nature Park. Para que sean eficaces, estas pastillas deben estar colocadas a finales de marzo y durarán toda la temporada.

En los últimos 10 a 15 años, hemos perdido muchos abetos de Douglas en Shute Park a causa de un hongo transmitido por la tierra. Los árboles existentes son continuamente monitoreados por seguridad y son removidos cuando llegan a un punto donde hay una posibilidad de que se rompan. En este mismo periodo, los empleados han plantado aproximadamente 150 nuevos árboles. Los nuevos árboles no se ven afectados por el hongo de la tierra, y las incorporaciones también representan una mayor variedad de árboles, tanto de hoja caduca como de hoja perenne. Este trabajo garantizará la belleza y la seguridad de Shute Park para las futuras generaciones de Hillsboro.

Perspectiva del arte público

Título de la obra de arte: Noble Woods Park in Autumn

Nombre(s) del artista: Mary Lehner

Fecha: 2020

Ubicación: Hillsboro Civic Center, 5th floor - City Manager's Office

Tipo de la obra de arte: acuarelas (pinturas)

Material: acuarelas (pintura)

Descripción: esta pintura en acuarela muestra un sendero que atraviesa el centro de la pintura con altos árboles que rodean el sendero. Todos los árboles tienen hojas naranjas y amarillas para representar la estación del otoño.

Noble Woods Park in Autumn forma parte de una serie de 3 acuarelas de la artista Mary Lehner. La serie muestra diferentes estaciones dentro del mismo parque. Lehner señala que su inspiración para esta serie fueron sus paseos habituales por los parques al observar los cambios de estación y de los estados de ánimo.



Para conocer más sobre "Noble Woods Park in Autumn" de Mary Lehner y la colección Hillsboro's Public Arts Collection, apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código y siga el enlace emergente.



May 1908



Bee City USA y el Programa de Compromiso de los Alcaldes con la Mariposa Monarca: lo más destacado del proyecto comunitario

Por **Lori Prince**, gerente de recreación al aire libre, Jackson Bottom Wetlands Preserve, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

El Programa de Jardines Comunitarios de Parques y Recreación de Hillsboro consiste en tres jardines orgánicos sin pesticidas, más de 200 jardineros comunitarios, y un total de casi dos acres de producción de alimentos orgánicos. El programa promueve la construcción comunitaria, las prácticas sostenibles y la jardinería ecológicamente responsable.

Un gran ejemplo de este año es la forma en que los jardineros del jardín más grande del programa, el Sunrise Community Garden, trabajaron juntos para apoyar los esfuerzos del programa Bee City USA de Hillsboro y del Programa de Compromiso de los Alcaldes con la Mariposa Monarca para mejorar el hábitat de los polinizadores.

El objetivo de este proyecto dirigido por la comunidad era crear una jardinera sostenible, respetuosa con el medio ambiente y respetuosa con los polinizadores para atraer y alimentar a nuestros amigos polinizadores, en particular las mariposas monarca y las abejas. Este objetivo se alcanzó mediante una jardinera de Hügelkultur (Hügelkultur) llena de plantas nativas y no nativas respetuosas con los polinizadores. Hügelkultur es una palabra alemana que significa cultura de montículos o cultura de colinas. Se dice que se ha practicado en las sociedades alemanas y de Europa del Este durante cientos de años.

Más de 50 personas participaron en el proyecto, incluyendo los esfuerzos de colaboración de los clubes de jardinería Tualatin Valley, Aloha y Sunrise. Los participantes donaron aproximadamente 120 horas de trabajo. Más de 30 jardineros de Sunrise trabajaron juntos para instalar y ensamblar los marcos de las jardineras hechas de madera reciclada. Lowes y The Home Depot donaron materiales adicionales, abono y plantas. Algunos de los materiales donados fueron 25 palés de madera, 1,050 tornillos, cuatro yardas de abono, cuatro yardas de mantillo de madera y dos galones de aceite de linaza.

Todas las jardineras de 60 pies de largo se montaron siguiendo el método de Hügelkultur: pequeños trozos de madera en descomposición en el fondo, cubiertos con ramas y rematados con una mezcla de mantillo de madera y abono. Las plantas perennes harán crecer sus raíces hacia las reservas de agua del interior de la madera, disminuyendo las necesidades de agua durante un tiempo considerable. Una vez que la madera se deteriore, (4 - 7 años), las raíces de las plantas se nutrirán con micronutrientes y agua. Esta técnica de Hügelkultur necesitará poco o nada de agua a la vez que atrae a los polinizadores.

El encargado del proyecto dijo: "El resultado es una obra maestra de la colaboración, el trabajo en equipo y la aplicación con éxito de nuestro objetivo común: la comunidad sostenible y respetuosa con los polinizadores". Las plantas instaladas en la jardinera incluían el algodóncillo de Oregon de hojas estrechas (*Asclepias fascicularis*), el algodóncillo común, el *Liatris* (*Liatris aspera*), la Salvia nocturna de mayo (*Salvia sylvestris*) alhelí siberiano (*Cheiranthus allionii*), Verbena (*Verbena bonariensis*), hisopo anisado (*Agastache foeniculum*), Agastache híbrida, bergamota silvestre, bálsamo de abeja (*Monarda fistulosa*) y Salvia de piña (*Lamiaceae*).



Treemendous Trees: una celebración del Día del Árbol

Por Kerstin Motsch-Reiter, supervisora de Programas de naturaleza y Laura Trunk, bióloga de restauración, Jackson Bottom Wetlands Preserve, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

Durante el mes de octubre de 2021, Jackson Bottom Wetlands Preserve organizó una celebración anticipada del Día del Árbol, denominada Treemendous Trees, que tuvo lugar durante tres sábados de octubre. Este evento fue una oportunidad gratuita para que los invitados visitaran Jackson Bottom Wetlands Preserve, aprendieran más sobre el hábitat de los humedales, los árboles y por qué son tan vitales para nuestro ecosistema local. Cada día se realizaron diferentes



actividades prácticas de aprendizaje, manualidades con temática de árboles y recorridos autoguiados por la naturaleza para mostrar los maravillosos humedales de nuestro jardín. Este evento contó con la participación de 202 miembros de la comunidad en todo el programa y atrajo a invitados de todas las edades y niveles de habilidad.

Junto con la programación educativa de Treemendous Trees, esta celebración anticipada del Día del Árbol también incluyó un componente de plantación. El momento de este evento coincidió con las épocas críticas de plantación dentro del hábitat dinámico del humedal. Con la dedicación de nuestros socios comunitarios Friends of the Trees (Amigos de los árboles, en español), más de 120 voluntarios trabajaron arduamente y plantaron más de 1,000 plantas para contribuir a los esfuerzos de restauración de nuestros humedales. Algunas de las variedades de plantas nativas que se plantaron fueron la juncia de desbaste (*Carex obnupta*), la Spirea de Douglas (*Spiraea douglasii*), el Fresno de Oregon (*Fraxinus latifolia*) y el álamo negro (*Populus trichocarpa*), todos los cuales proporcionan un hábitat crítico para la vida silvestre, eliminan los contaminantes del agua y convierten el CO2 en oxígeno.



Propietarios: mantengan las zonas limpias

Los árboles y la vegetación aumentan la habitabilidad, fomentan el sentido de comunidad y refuerzan el valor de la propiedad en nuestra comunidad.

Para reducir el contacto entre los equipos pesados y los árboles, los cuales pueden dañar la salud del árbol con el paso del tiempo, es importante que los propietarios recorten los árboles y la vegetación de las orillas de las calles. La poda adecuada también ayuda a los miembros de la comunidad a verse unos a otros, aumenta el acceso de camiones y equipos a lo largo de su calle, crea un espacio atractivo para todos los usuarios de la calle y de las aceras, y ¡le ayuda a cumplir con las responsabilidades del Código Municipal de Hillsboro (Secciones 6.16.020 y 9.18.080) y de las Normas de Diseño y Construcción de Hillsboro (Sección 700)!

Mantenga las zonas limpias

- Recorte y retire las ramas de los árboles u otra vegetación de la zona despejada
- Que cuelguen a menos de 8 pies por encima de la superficie de la acera o paseo en toda su anchura
- Que cuelguen a menos de 15 pies por encima de la superficie de la acera o vía peatonal.
- Bloqueo de señales de tráfico
- Los propietarios de lotes de esquina están obligados a podar los árboles y la vegetación para crear una línea de visión clara en las intersecciones para el público que circula. Para obtener más información, visite Hillsboro-Oregon.gov/Vegetation.

Cuidado de los árboles

- Mantenga los árboles en el derecho de paso público adyacente en buenas condiciones, incluyendo el riego, la poda y la protección contra daños y enfermedades
- Obtenga un permiso de Derecho de paso general gratuito de la Ciudad de Hillsboro antes de plantar, podar o remover un árbol dentro del derecho de paso público
- Siga la Sección 700 (Paisajismo) de las Normas de Diseño y Construcción de la Ciudad de Hillsboro al plantar un árbol en el derecho de paso público, incluyendo la elección de una especie de árbol de la lista aprobada y el seguimiento de las normas de plantación (es decir, el espacio, las barreras de las raíces, etc.)

Consejos para la poda

Es importante dar forma y guiar a los árboles cuando son jóvenes y tener en cuenta la seguridad cada vez que los podes. Si tiene previsto realizar un trabajo importante en un árbol grande, considere la posibilidad de contratar a un arborista profesional.

Si tiene preguntas sobre cuándo o cómo podar sus árboles, visite el sitio web de la Fundación del Día del Árbol en ArborDay.org o llame a un arborista local certificado.



Los árboles desempeñan un papel fundamental en la purificación de nuestro sistema de agua.

Cuando abra el grifo este Día del Árbol, tómese un momento y piense en el importante papel que desempeñan los árboles para asegurarse de que lo que sale del grifo es sano y limpio.

La mayoría de las personas saben que los árboles producen el oxígeno que respiramos y limpian el aire actuando como filtros gigantes, eliminando las partículas nocivas y los contaminantes. Pero tal vez no sepan que los árboles trabajan con la misma intensidad para proteger y purificar nuestras fuentes de agua, incluidas las que proporcionan agua potable a la comunidad de la Ciudad de Hillsboro todos los días.

Los árboles mejoran la calidad del agua al frenar la lluvia cuando cae a la tierra, y ayudarla a empapar el suelo. También evitan que la tierra se erosione en nuestras vías fluviales, reducen la escorrentía de las aguas pluviales y disminuyen los daños de las inundaciones. Sirven de filtros naturales para proteger nuestros arroyos, ríos y lagos.

Nuestra cuenca proporciona el suministro diario de agua potable de la ciudad, más de 16 millones de galones cada día. La comunidad disfruta de una de las aguas potables más limpias y saludables del mundo.

Una forma de proteger y limpiar nuestro suministro de agua es plantar árboles en nuestra comunidad y sus alrededores. La plantación y el cuidado de los árboles aumentan el compromiso de los miembros de la comunidad con el medio ambiente y la participación general en la vida cívica, incluida la participación en la acción climática. Considere la posibilidad de ofrecerse como voluntario en Friends of Trees o en otras organizaciones de voluntarios para plantar árboles y hacer que nuestra comunidad sea más verde y saludable. Visite FriendsOfTrees.org para obtener más información.

Recuerde que no hay sustituto para el agua limpia. El agua es un recurso vital del que dependemos cada día. No podemos crear otra cosa para sustituirla.





La secuoya cuadrada más grande de la Corte mide aproximadamente 150' de altura y su circunferencia es de 29.8'. Los árboles tienen 145 años, ya que se plantaron como plántulas de tres años.



Arriba: Washington County Courthouse with sequoias in front of it; 1910.
Fuente: Five Oaks Museum

Derecha: imágenes de waymarking.com



Plaza de Secuoyas en la Corte del Condado de Washington

Este patrimonio de árboles de secuoya fue plantado en 1880 como plántulas de tres años en la entrada de la Corte del Condado de Washington por el viverista pionero John R. Porter. Porter y su familia se mudaron a Oregon desde Ohio en 1847 y establecieron una granja. Cuando desarrolló interés por los árboles, creó un vivero en su granja. La fiebre del oro invadió el país en 1849, y personas de todo el mundo acudieron a los campos de oro de California. Porter no fue la excepción y, como la mayoría, no encontró su fortuna. Lo que sí encontró fueron magníficos árboles en un bosque de secuoyas en las Montañas de Sierra Nevada. Cuando regresó, sus alforjas no estaban llenas de pepitas de oro, sino de conos de esas secuoyas.

Al regresar a su casa, a su vivero, cultivó y plantó las semillas de esos conos. Cuando tuvo plántulas de secuoya, las plantó en varios lugares, uno de los cuales fue la Corte del Condado de Washington, donde plantó ocho plántulas de tres años en 1880. Cinco de ellas sobreviven hasta hoy. Encuentra los árboles en 1st Avenue & Main Street en Hillsboro.

Fuente: [OregonCommunityTrees.org/wp-content/uploads/pdfs/courthouse.pdf](https://oregoncommunitytrees.org/wp-content/uploads/pdfs/courthouse.pdf)



Para conocer más sobre "Sequoia Frond" y la colección Hillsboro's Public Arts Collection, apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código y siga el enlace emergente.

Perspectiva del arte público

Título de la obra de arte: Sequoia Frond

Nombre(s) del artista: Brian Borrello

Fecha: 2004

Ubicación: Tom Hughes Civic Center Plaza

Tipo de Obra de arte: piezas de pared

Material: acero (aleación), esmalte (revestimiento fundido)

Descripción: "Sequoia Frond" es una escultura de acero cortada con láser y soldada con esmalte situada en la plaza del Centro Cívico de Hillsboro. Esta escultura de pared representa una rama de las enormes secuoyas que se encuentran frente a la antigua corte, al otro lado de la calle de la Civic Center Plaza.



Prevención de incendios forestales

Por **Alyssa McGhgy**, coordinadora de permisos para eventos especiales y gerente de Tree City USA, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

El Noroeste del Pacífico es un lugar maravilloso, con cordilleras nevadas, la hermosa costa del pacífico, una gran variedad de vida silvestre, áreas de desierto alto y un exuberante paisaje de árboles. Oregon y Washington son el hogar de varios ecosistemas y ecorregiones, incluyendo 17 Bosques nacionales, un Área escénica nacional, un Pastizal nacional y dos Monumentos volcánicos nacionales.¹ Estos diversos paisajes proporcionan a sus residentes una mejor calidad de vida y muchos beneficios recreativos en sus ciudades, pueblos y comunidades rurales.

Los seres humanos dependen de los bosques para su subsistencia: el aire que respiran, los alimentos y el agua dulce que consumen, la madera que utilizan y los refugios que habitan los proporcionan los bosques y las tierras forestales. Además, la flora y la fauna dependen de los bosques porque son el hábitat del 80% de la biodiversidad mundial, incluyendo peces, plantas y animales.²

1 "Pacific Northwest Forest Areas", U.S. Forest Service, consultado el 25 de febrero de 2021, [FS.USDA.gov/detail/r6/home/?cid=fsbdev2_026675](https://www.fs.usda.gov/detail/r6/home/?cid=fsbdev2_026675)

2 "The Importance of Forests Cannot Be Underestimated", World Wildlife Fund, consultado el 25 de febrero de 2021, [WWF.Panda.org/Discover/Our_Focus/Forests_Practice/Importance_Forests](https://www.panda.org/Discover/Our_Focus/Forests_Practice/Importance_Forests)



Impacto humano en los incendios forestales

La temporada de incendios forestales dura todo el año en muchas partes de Estados Unidos. Según el Servicio de Investigación del Congreso, ha habido un promedio de 1,126 incendios grandes y significativos de 2016 a 2020.³. Algunos ejemplos de incendios causados por el hombre son las fogatas sin supervisión, la quema de residuos de jardín, los fuegos artificiales y la eliminación de cigarrillos encendidos. Los incendios forestales que pueden prevenirse destruyen la vida silvestre, los hábitats y las propiedades.

A continuación, encontrará enlaces con más información sobre lo que puede hacer para ayudar a prevenir los incendios forestales en casa.

- [City of Hillsboro Burning and Air Quality Guidance \(Guía de la Ciudad de Hillsboro sobre la quema y la calidad del aire\)](#)
- [Aprenda cómo utilizar correctamente el equipo para exteriores en el sitio web de Smokey Bear](#)
- [Aprenda cómo quemar de forma segura los residuos domésticos y de jardín en el sitio web del Departamento de Calidad Ambiental \(DEQ, por sus siglas en inglés\) de Oregon **Versión en español**](#)
- [Más información sobre la seguridad en la quema de residuos del Departamento Forestal de Oregon](#)
- [Aprenda cómo encender, mantener y apagar correctamente una fogata en el sitio web de Smokey Bear](#)
- [Aprenda cómo preparar su casa en caso de incendio forestal con la National Fire Protection Association \(Asociación Nacional de Protección contra Incendios, en español\) **Versión en español**](#)

3. "Facts + Statistics: Wildfires», Insurance Information Institute, consultado el 25 de febrero de 2021, [iii.org/fact-statistic/facts-statistics-wildfires](https://www.iii.org/fact-statistic/facts-statistics-wildfires).



Impacto del cambio climático en los incendios forestales

Otro factor clave en el aumento de los incendios forestales es el cambio de nuestro clima. El cambio climático provoca temperaturas más cálidas, lo que lleva a que las tierras forestales sean más secas, lo que crea una leña inflamable que arderá con mayor intensidad. Por otra parte, los cambios en los patrones climáticos, como los patrones inusuales de lluvia y nieve, provocan un aumento de las sequías. Esto da lugar a una gran cantidad de árboles muertos, lo que aumenta la probabilidad de que se produzcan incendios forestales.

Incendios Forestales y el Cambio Climático

¿Cuál es la relación?

Las temperaturas están aumentando

La temperatura media anual en el oeste de Estados Unidos ha aumentado un 1.9% desde 1970.



La nieve se derrite más rápido

Las capas de nieve invernal se derriten hasta 4 semanas antes, que en décadas anteriores.

El cambio climático está potenciando los incendios forestales. Así es cómo sucede.

Los incendios son cada vez peores

Los incendios forestales tienen mayor magnitud, son más graves que nunca, y sus emisiones empeoran el calentamiento global.



Zona afectada por el incendio Camp Fire en California en 2018
Chicago, IL



Los bosques son más secos, y más largos

Los ecosistemas están predispuestos a que los incendios forestales se inicien y se propaguen.

Usted puede ayudar.

Combatir el cambio climático es la mejor estrategia que tenemos para reducir el riesgo de incendios forestales. Hasta que no tomemos medidas, los veranos seguirán siendo más calurosos, los bosques más secos y cada vez más personas se enfrentarán a la amenaza de los incendios forestales.

Actúe hoy mismo.

www.ucsusa.org/take-action/climate-impacts



Desde 2015, Estados Unidos ha experimentado, en promedio, aproximadamente 100 incendios forestales más grandes cada año que el año anterior.⁴ Esta cifra cambia según el año y la región, sin embargo, 2021 fue una prueba más de que el Noroeste del Pacífico está experimentando más incendios forestales y temporadas de incendios más largas.

Estadísticas de incendios del Centro de Coordinación del Noroeste en 2021⁵:

- Aproximadamente 1,503,027 acres se vieron afectados por incendios forestales en el noroeste (NW, por sus siglas en inglés):
 - 828,778 acres en Oregon y 674,249 acres en Washington
- Se registró un total de 4,075 incendios en el área geográfica del noroeste:
 - 2,203 en Oregon: 1,435 causadas por el hombre (65%), 768 (35%) causadas por rayos
 - 1,872 en Washington: 1,640 (88%) causadas por el hombre, 232 (12%) causadas por rayos
- Hubo 85 incendios que cumplían los criterios de grandes incendios: 41 en Oregon y 44 en Washington.
 - En Oregon, el mayor incendio/complejo fue el de Bootleg, con un total de 413,717 acres.
 - El mayor incendio/complejo en Washington fue el de Schneider Springs con 107,118 acres
- Durante el pico de actividad de los incendios, más de 8,600 bomberos y personal de apoyo trabajaron conjuntamente en los incendios forestales del noroeste.

El Servicio Forestal de Estados Unidos y otros organismos medioambientales están trabajando arduamente para abordar estos desafíos, colaborando con socios federales, tribales, estatales y locales en la prevención y manejo de los incendios forestales. Sin embargo, estos organismos necesitan nuestra ayuda para prevenir los incendios forestales y para concienciar sobre el cambio climático y sus efectos en nuestras tierras forestales. Usted puede ayudar a mantener la ecología del Noroeste del Pacífico siguiendo las guías de prevención de incendios, manteniéndose informado sobre las [restricciones a los incendios](#) y siendo un buen administrador de los terrenos forestales.

¡Manténgase involucrado!

Además de los enlaces compartidos a lo largo de este documento, estos son algunos otros lugares a los que puede acudir para aprender sobre el cuidado de nuestro medio ambiente, el apoyo a los esfuerzos de plantación de árboles dentro de su comunidad local, así como algunas actividades divertidas para los jóvenes y las familias.

[Iniciativas para la acción de la Fundación del Día del Árbol](#)

[Sitio web de Friends of Trees](#)

[Recursos educativos de la Fundación del Día del Árbol](#)

[Datos de un árbol plantado](#)

-
4. Infografía: Wildfires and Climate Change: Visualizing the Connection in Five Sets of Photos and Charts [UCSUSA.org/Resources/Infographic-Wildfires-and-Climate-Change](https://www.ucsusa.org/resources/infographic-wildfires-and-climate-change)
 5. Northwest Coordination Center (Centro de Coordinación del Noroeste), [Facebook.com/NWCCInfo](https://www.facebook.com/NWCCInfo)



Árboles nacionales interesantes

Por Maggie Jones, especialista en eventos, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

El **árbol más alto** del mundo se encuentra en la soleada California, en el Parque Nacional de las Secuoyas. Llamado cariñosamente Hyperion en honor a uno de los grandes titanes de la mitología griega, este árbol de secuoya alcanza los 380 pies de altura. A pesar de tener entre 600 y 800 años, Hyperion todavía se considera joven para tratarse de un árbol y sigue creciendo. Quién sabe qué altura alcanzará aún este majestuoso árbol.



Fuente de la imagen: Nationalgeographic.org

El **árbol más grande** del mundo es una secuoya llamada General Sherman que vive en el mismo parque que Hyperion. El General Sherman contiene más volumen de madera que ningún otro, gracias a la combinación de su enorme altura y anchura de tronco. Tiene más de 2 mil millones de hojas y 74,000 conos, ¡más que cualquier otro árbol en el mundo! Se calcula que el General Sherman tiene 2200 años.



Fuente de la imagen: National Parks Service

El **árbol vivo más antiguo** del mundo es un Bristlecone de la Gran Cuenca y tiene la asombrosa edad de ¡5,000 años! Vive en condiciones muy duras, lo que hace que crezca muy lentamente. Su crecimiento lento crea un tronco muy denso que lo hace impermeable a las plagas, la podredumbre y la erosión. Para ayudar a preservar esta especie, su ubicación exacta es un secreto muy bien guardado, aunque se sabe que crecen en las montañas de California, Nevada y Utah.



Fuente de la imagen: TreesAtlanta.org

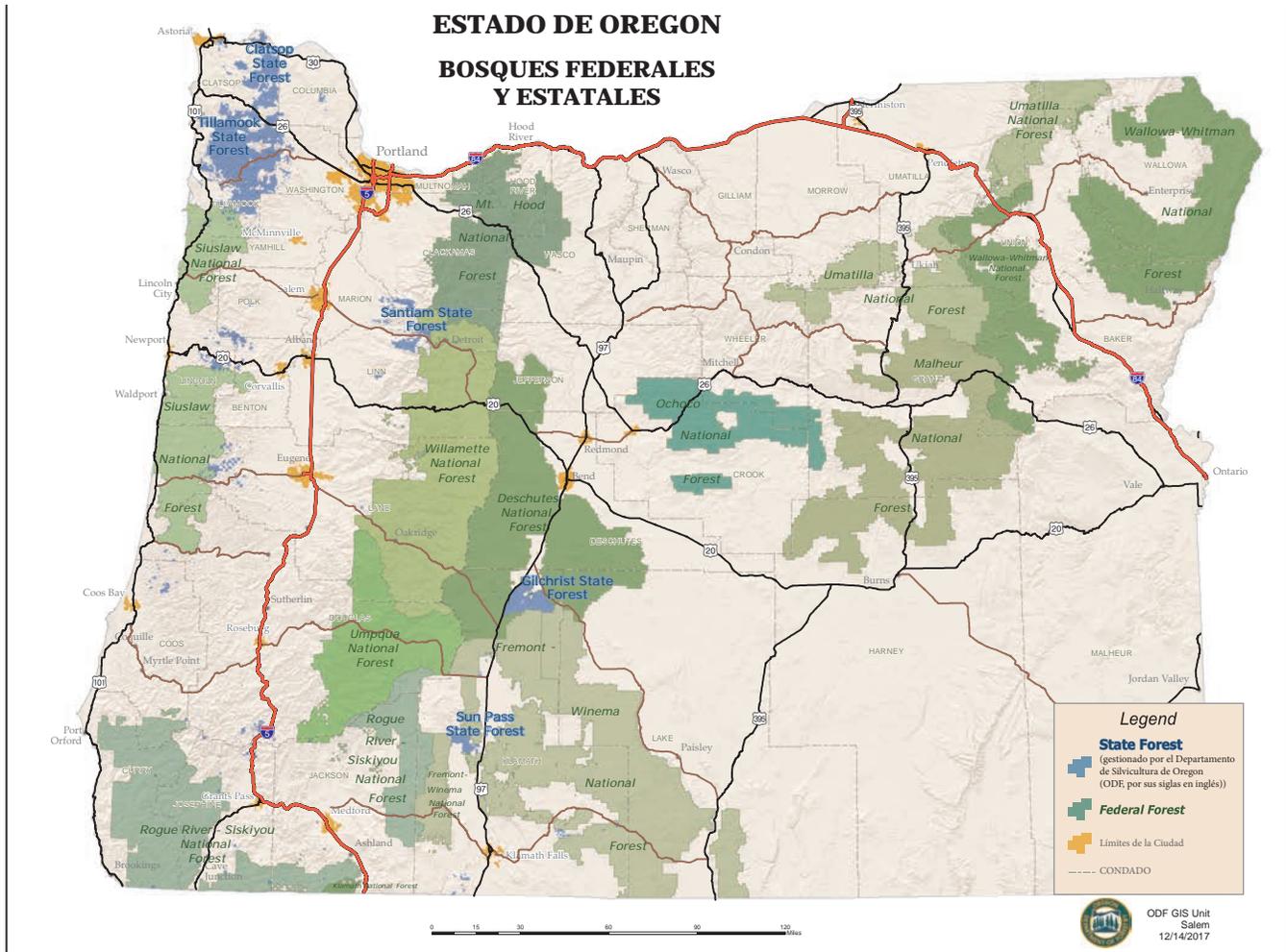
El **organismo individual más grande** del mundo se llama Pando y es un bosquecillo de álamos que comparten un mismo sistema de raíces. Se originó en la última era glacial con una sola semilla, que luego propagó brotes desde su extenso sistema de raíces produciendo más árboles. Pando cuenta ahora con más de 40,000 árboles y se extiende por 106 acres en el Parque Nacional de Fishlake, en el centro de Utah.



Fuente de la imagen: Stock.Adobe.com

Bosques estatales de Oregon

Por Maggie Jones, especialista en eventos, Departamento de parques y recreación de Hillsboro



Fuente de la imagen: US Forest Service

Oregon es el hogar de seis bosques estatales que suman un total de 745,000 acres. El Departamento de bosques de Oregon mantiene y preserva cuidadosamente estos bosques. Los terrenos se califican como bosques estatales por una serie de razones que van desde la protección de los árboles viejos y la conservación de animales y plantas en peligro de extinción, hasta la preservación de lugares culturales y patrimoniales, pasando por la gestión de industrias económicas como las canteras de roca y la producción de madera.

Sea cual sea la razón, estos bosques estatales son elementos de la naturaleza magníficamente preservados que están abiertos y disponibles para que el público los visite. Estos bosques contienen rutas de senderismo, lugares para nadar, zonas de acampada, áreas de recreación, pesca, observación de la fauna y mucho más para que usted pueda disfrutar. Ya sea para hacer un picnic en familia, para ir de acampada con los amigos o incluso para hacer senderismo solo, los bosques estatales de Oregon ofrecen muchas oportunidades para salir al aire libre y disfrutar de la majestuosa naturaleza que tenemos a nuestro alcance.

Bosque estatal Clatsop: 154,000 acres, situados en el noroeste de Oregon, cerca de Astoria

Bosque estatal Tillamook: 355,000 acres, situados al oeste entre Hillsboro y la costa de Oregon

Bosque estatal Santiam: 47,000 acres, situados al sureste de Salem

Bosque estatal Gilchrist: 72,000 acres, situados al sur de Bend

Bosque estatal Sun Pass: 21,300 acres, situados al noreste de Medford

Bosque estatal Elliot: 82,500 acres, situados al suroeste de Eugene, cerca de la costa de Oregon



Reciclaje de árboles

Por Maggie Jones, especialista en eventos, Departamento de parques y recreación de Hillsboro

• El estadounidense promedio utiliza siete árboles al año en papel, madera y otros aparatos hechos con árboles. Esto supone unos ¡2,000,000,000 de árboles al año!

• Cada año se desechan en Estados Unidos unos 1,000 millones de árboles en papel.

- Un hogar promedio desecha 13,000 hojas de papel al año. La mayoría corresponde a embalajes y "correo basura".
- La cantidad de madera y papel que tiramos cada año es suficiente para calentar 50,000,000 de hogares durante 20 años.

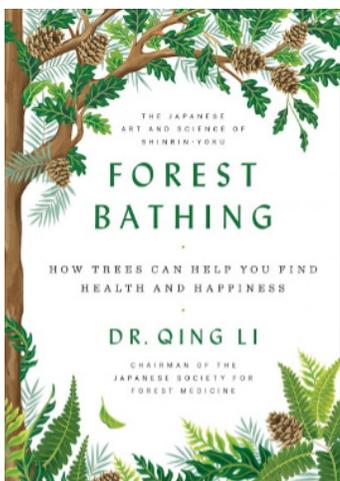
Estas son algunas formas sencillas en las que todos podemos ayudar a reducir el desperdicio de árboles:



"No se está separado de la naturaleza... Cuando reconoce lo sagrado, la belleza, la increíble quietud y la dignidad en la que existe una flor o un árbol, agrega algo a la flor o al árbol. A través de su reconocimiento, de su conciencia, la naturaleza también llega a conocerse a sí misma. Llega a conocer su propia belleza y sacralidad ¡a través de usted!". Eckhart Tolle en Stillness Speaks

Baño de bosque: el regalo de los árboles

Por Carianya Napoli, M.Ed, Centro comunitario Hidden Creek, Departamento de parques y recreación de Hillsboro



La belleza natural del aire libre debería ser una invitación a abrir nuestras puertas de par en par y salir al aire libre, ver jugar a las ardillas, escuchar a los pájaros cantores y dar un paseo por uno de los muchos parques accesibles en la Ciudad de Hillsboro. Con más de 30 parques que abarcan más de 1,600 acres de terreno, no hay que viajar muy lejos para sumergirse en la magia del Noroeste del Pacífico.¹

Después de casi dos años de estar confinados en casa y de pasar probablemente horas frente a pantallas inanimadas, el llamado a estar al aire libre es hoy, aún más esencial para nuestro bienestar. No solo para nuestra salud física, sino también para nuestra salud mental. Los baños de bosque, una práctica cada vez más popular en todo el mundo, son una forma estupenda de mejorar nuestra salud y bienestar general, especialmente ahora que todos empezamos a recuperarnos de una pandemia mundial.

Los baños de bosque, inspirados en la práctica japonesa del *shinrin-oku*, suelen describirse como una terapia curativa guiada al aire libre, pero que también se puede realizar por cuenta propia. Tal y como lo define el Dr. Qing Li, director de la Sociedad Japonesa de Medicina Forestal, el baño de bosque consiste simplemente en conectar con la naturaleza a través de todos los sentidos mientras se está en la atmósfera de un bosque.² Aunque parece que es una práctica que existe desde hace siglos, la Agencia Forestal Japonesa la propuso por primera

vez en 1982 para ayudar a aliviar la ansiedad y la depresión laboral.³ El Dr. Li afirma que cuanto más denso sea el bosque, mayor será la recompensa, pero cualquier entorno natural será beneficioso. Puede ser un parque estatal, un parque de su vecindario local o incluso su propio patio trasero.

Mientras haya árboles, aire fresco y un entorno tranquilo, puede comenzar su experiencia de baño en el bosque. Esta oportunidad de desconectarse intencionadamente permite a las personas estar presentes en el momento, eliminando el ruido de su vida cotidiana. A menudo no nos damos el espacio para estar completamente presentes en lo que estamos experimentando sin la distracción de un teléfono sonando, gente hablando, o incluso escapando del ruido que tendemos a generar dentro de nuestras propias cabezas.

Vivimos en un mundo en el que los efectos negativos de los estilos de vida acelerados han afectado a nuestras rutinas diarias y a nuestra felicidad general. Estudios continuos demuestran que la práctica del baño en el bosque tiene resultados positivos para la salud en todos los grupos de edad. Tampoco se necesita un gran compromiso de tiempo para ver los frutos.



Arte por Melissa heads

1. "Parks & Nature". Ciudad de Hillsboro, consultado el 10 de febrero de 2022, <https://www.hillsboro-oregon.gov/our-city/departments/parks-recreation/parks-nature>.
2. Li, Dr. Qing (2018). *Forest bathing: How trees can help you find health and happiness*. Penguin Random House, pág. 12.
3. Furuyashiki, A., Tabuchi, K. (2019, junio 22). "A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing on working age people with and without depressive tendencies". *Environmental Health and Preventive Medicine*. 24: 46. doi: 10.1186/s12199-019-0800-1

De hecho, sentarse bajo un árbol en su propio patio trasero escuchando los sonidos de la naturaleza que le rodea puede ser todo lo que necesita para elevar su estado de ánimo. La cuestión es liberarse de las preocupaciones y abrir la mente para recibir los beneficios para la salud que aparecerán en cuestión de minutos una vez lo practique. Al entrar en el entorno del bosque, la presión arterial se estabiliza, la tensión muscular disminuye, las hormonas del estrés se reducen y el cuerpo se relaja.³

La forma más fácil de empezar a practicar el baño de bosque es simplemente apagar el teléfono y dejarlo antes de salir. Este tiempo no es para tomarse selfies, navegar por las redes sociales o hacer la lista de la compra del supermercado. Se trata de encontrarse plenamente presente en el momento y prestar atención a: ¿Qué está escuchando? ¿Qué huele? ¿Qué colores ve a su alrededor? ¿Cómo se siente el aire en su piel? Aunque solo disponga de unos minutos al día para crear esta experiencia, probablemente se sentirá más tranquilo, lo que le hará más productivo en general.

Eckhart Tolle lo expresa así en su libro *Stillness Speaks (La quietud habla, en español)*:

"No se está separado de la naturaleza. . . Cuando reconoce lo sagrado, la belleza, la increíble quietud y la dignidad en la que existe una flor o un árbol, agrega algo a la flor o al árbol. A través de su reconocimiento, de su conciencia, la naturaleza también llega a conocerse a sí misma. Llega a conocer su propia belleza y sacralidad ¡a través de usted!".⁴

Investigaciones recientes demuestran que pasar cualquier cantidad de tiempo bajo las copas de los árboles nos permite respirar fitoncidas, que son aceites medicinales naturales emitidos por los árboles y que aportan una gran cantidad de beneficios para la salud. Estos beneficios pueden incluir la mejora de los hábitos de sueño, la reducción de los niveles de azúcar en la sangre, propiedades antidepresivas, un efecto positivo en el sistema inmunológico y pueden actuar como antiinflamatorio.⁵ ¡Sin olvidar la maravillosa estimulación visual! Parece una muy buena retribución por pasar un tiempo de conexión con la naturaleza. El truco está en sacar tiempo y ser intencional al respecto. ¿Está listo para abrir la puerta y experimentar la naturaleza de una manera nueva? ¡Los árboles esperan para obsequiarle con su regalo eterno!

-
3. Furuyashiki, A., Tabuchi, K. (2019, junio 22). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing on working age people with and without depressive tendencies. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 24: 46. doi: 10.1186/s12199-019-0800-1
 4. Tolle, E. (2003). *Stillness speaks*. New World Library; Distribuido al comercio por Publishers Group.
 5. West.Antonelli, M., Donelli, D., Barbieri, G., Valussi, M., Maggini, V. Fabio F. (2020). Forest volatile organic compounds and their effects on human health: A State-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 2020, 17, 6506.







Para conocer más sobre "Acorn Woodpeckers" de Carolyn Pettitt y la colección Hillsboro's Public Arts Collection, apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código y siga el enlace emergente.

Perspectiva del arte público

Título de la obra de arte: Acorn Woodpeckers

Nombre(s) del artista: Carolyn Pettitt

Fecha: 2012

Ubicación: Walters Cultural Arts Center

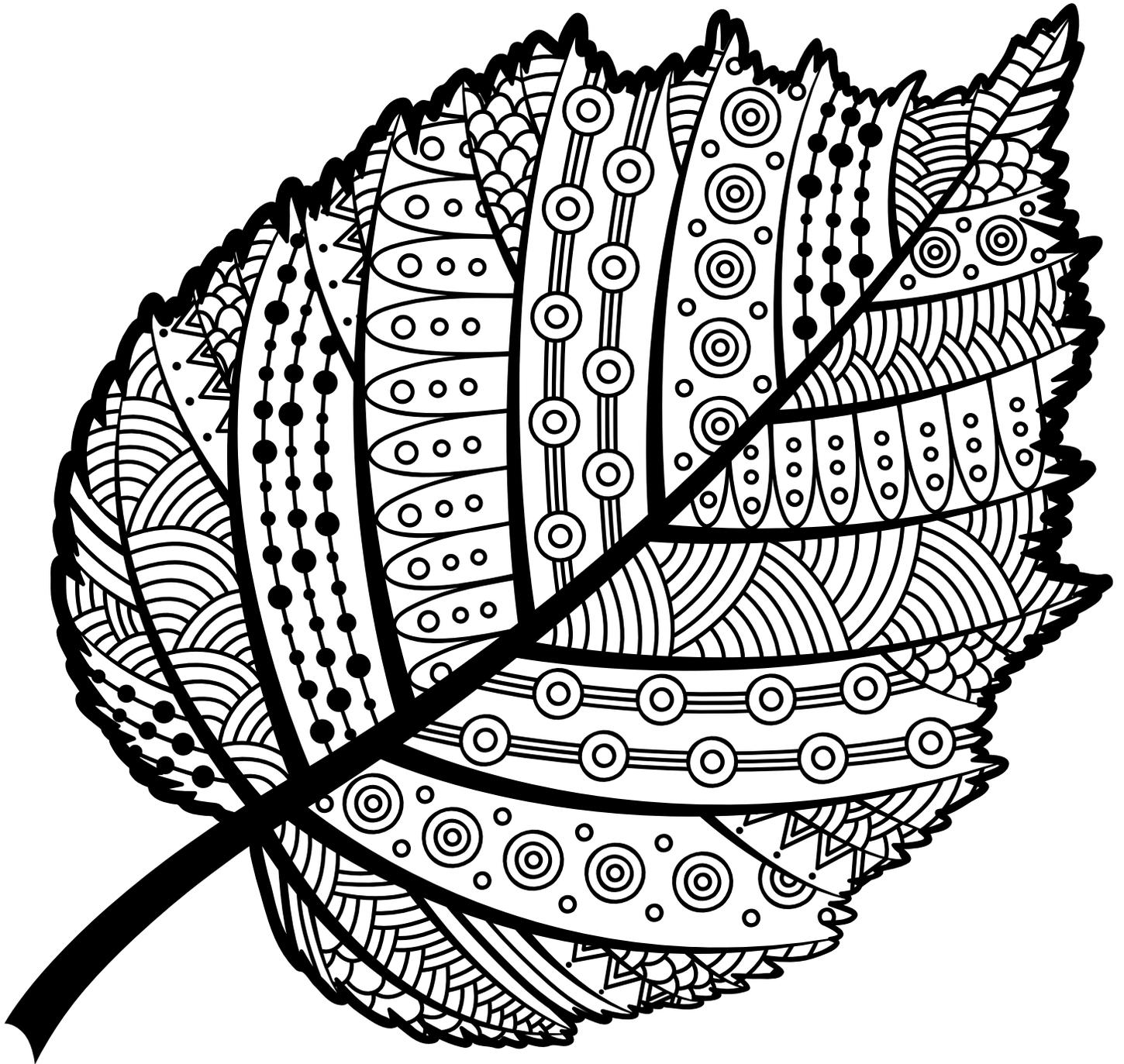
Tipo de la obra de arte: monotipos (obras de pintura e impresión)

Material: tinta

Descripción: "Acorn Woodpeckers" es un monotipo inspirado en la colonia de Acorn Woodpeckers (pájaros carpinteros de bellota, en español) que hay en los árboles de la Hillsboro Brookwood Library.

A Caroline Pettitt le gusta hacer grabados de pájaros por su afición a observarlos y a fijarse en sus cualidades específicas.

Esta obra de arte fue donada por la artista a la colección de arte público de Hillsboro.



PLANTE ÁRBOLES



Perspectiva del arte público

Título de la obra de arte: Elemental Sequence

Nombre(s) del artista: Dann Nardi

Fecha: 2019

Nombre de la ubicación: AmberGlen Park

Tipo de la obra de arte: escultura al aire libre

Material: hormigón

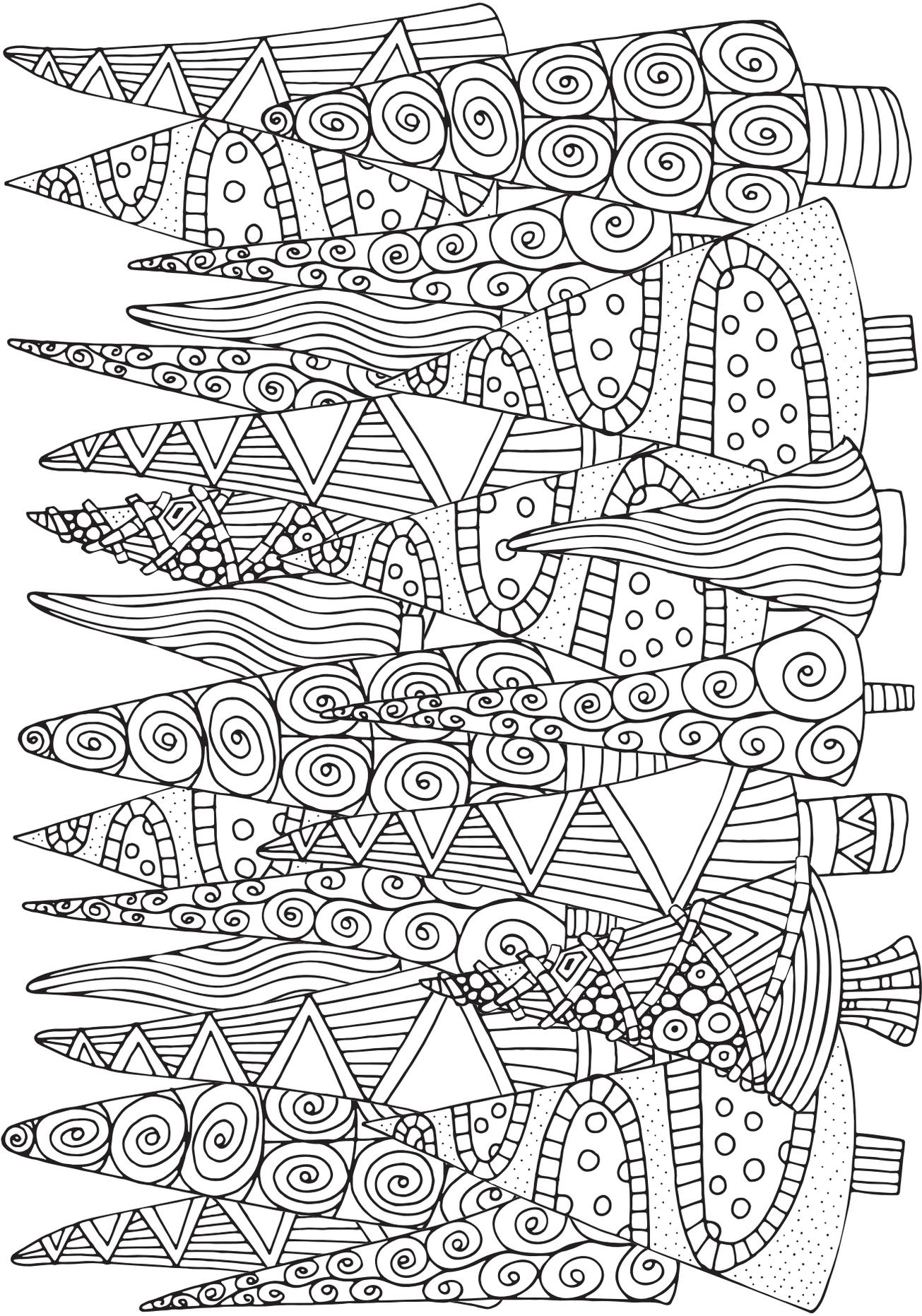


Para conocer más sobre "Elemental Sequence" de Dann Nardi y la colección Hillsboro's Public Arts Collection, apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código y siga el enlace emergente.

Descripción: inspirada en las ondulantes colinas de la zona, los sinuosos cursos de agua y los altísimos árboles, "Elemental Sequence" consiste en una serie de formas verticales onduladas a ambos lados de bancos bajos y suavemente curvados. Construida con hormigón teñido a medida, la pieza evoca colinas, árboles y un arroyo sinuoso bajo un cielo dinámico.

El objetivo es que la obra esté en armonía con su entorno. La obra cambia constantemente, no solo cuando los espectadores se mueven alrededor y dentro de ella, sino también en sintonía con las condiciones de luz siempre cambiantes, reflejando la progresión natural del tiempo a través de la luz y la sombra.

El artista Dann Nardi trabajó en el parque durante más de seis semanas, ayudado por un pequeño equipo de trabajadores locales, mezclando y vertiendo lotes de hormigón en sus formas personalizadas.





Para conocer más sobre "Noble Woods Park in Winter" de Mary Leher y la colección Hillsboro's Public Arts Collection, apunte la cámara de su teléfono inteligente a este código y siga el enlace emergente.

Perspectiva del arte público

Título de la obra de arte: *Noble Woods Park in Winter*

Nombre(s) del artista: Mary Leher

Fecha: 2020

Tipo de la obra de arte: acuarelas (pinturas)

Material: acuarela (pintura)

Descripción: esta pintura en acuarela muestra un sendero a través del bosque. El camino se extiende por el centro de la pintura. Las cercas de madera y los árboles se alinean a los lados del camino. La nieve yace en el suelo y sobre las ramas de los árboles.

Noble Woods Park in Winter es parte de una serie de 3 partes de acuarelas de la artista Mary Leher. La serie muestra diferentes estaciones dentro del mismo parque. Leher señala que su inspiración para esta serie fueron sus paseos habituales por los parques al observar los cambios de estación y de los estados de ánimo.

Mary Leher pinta con su propio estilo de realismo interpretativo, a través del cual retrata una riqueza y profundidad de color en acuarelas y acrílicos luminosos. En su obra, Mary juega con la magia de la luz y sus manifestaciones, ya que sus piezas irradian pasión a través de sutiles prismas de color y contraste. Sus paisajes destilan la frescura del estilo Plein Air, capturando la inmediatez del momento.

En sus marcas, listos, ¡A CONECTARSE!

Creado para usted por el Departamento de parques y recreación de Hillsboro

Calcando la naturaleza



Materiales:

Papel

Crayones

Cosas del exterior, como: hojas, rocas, palitos, cortezas, pedazos de piñas de pino, etc.

Instrucciones:

1. Quítele el papel envoltorio a un crayón
2. Coloque su pedacito de naturaleza debajo de una hoja de papel
3. Coloree usando el lado de un crayón de cualquier color sobre su objeto en círculos o de forma desordenada.
4. Pruebe usando diferentes colores. ¡Diviértase!



ARTE CULTURAL



SITIO HISTÓRICO FIVE OAKS

A lo largo de los siglos, las personas, las plantas y los animales se han reunido bajo los Five Oaks, hablando diferentes idiomas, viajando desde muy lejos, haciendo un hogar aquí.



COMUNÍQUESE:

www.fiveoaksmuseum.org
(503) 645-5353

EL HÁBITAT EN SU TIERRA

El Oregon White Oak (Roble Blanco) aloja a cientos de plantas nativas y especies de animales. Los árboles son esenciales para la biodiversidad regional.



DESDE TIEMPOS INMEMORIALES

Los Americanos Nativos de Tualatin Kalapuya volvían a los robles año tras año para cultivar bellotas y bulbos de camas, incluso para almacenar sus manos del mortero y morteros pesados.



UN LUGAR PARA REUNIRSE

En el siglo 18, practicaron el comercio de pieles y las celebraciones pioneras en el sitio de Five Oaks, incluyendo el primero y el cuatro de Julio en Oregón.



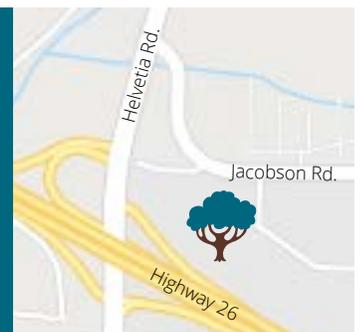
LA PRESERVACIÓN Y LA PLANIFICACIÓN

A través de décadas de agricultura y suburbanización, los lugareños han ayudado a preservar el sitio de Five Oaks para las generaciones venideras.

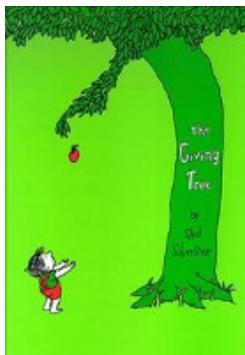
Como algunos robles se derrumbaron, la gente volvió a plantar árboles jóvenes. Hoy en día, un roble que tiene más de 500 años todavía está allí rodeado de su familia silvestre.

DIRECCIONES

El Five Oaks se destaca en el rincón del noroeste de la calle Helvetia y la Carretera 26 en el Five Oaks Business Park en la calle Jacobson.



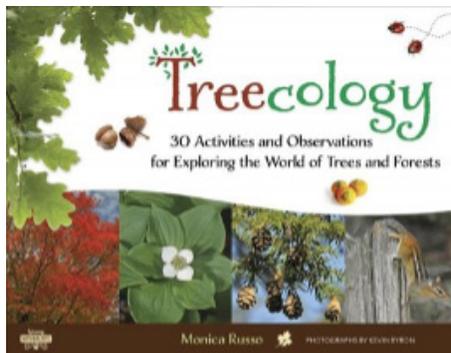
Library Resources about Trees



The Giving Tree

por Shel Silverstein

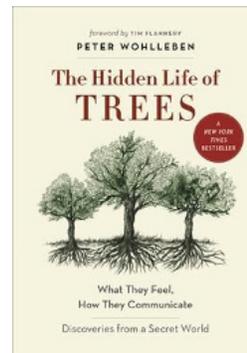
Un niño joven llega a cierta madurez y a la tercera edad experimentando el amor y la generosidad de un árbol que le da sin querer nada a cambio.



Treecology

por Monica Russo

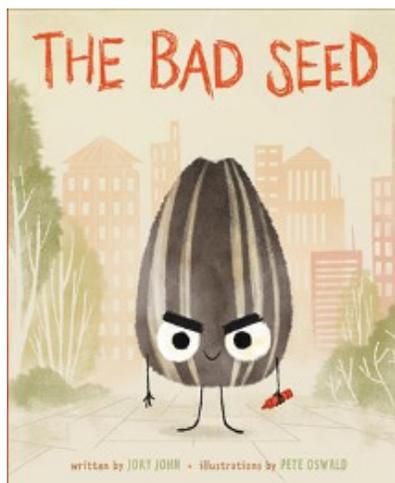
Este cuento presenta hechos sobre árboles y la ecología de los bosques describiendo su biología y la vida silvestre que vive cerca de ellos, junto a ellos y de ellos.



The Hidden Life of Trees

por Peter Wohlleben

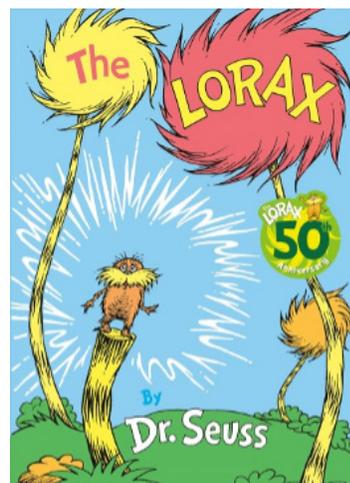
Unas historias fascinantes de un guarda forestal, apoyado por las últimas investigaciones científicas, revelan el mundo extraordinario de bosques e ilustran cómo los árboles se comunican y se cuidan entre sí.



The Bad Seed

por Jory John

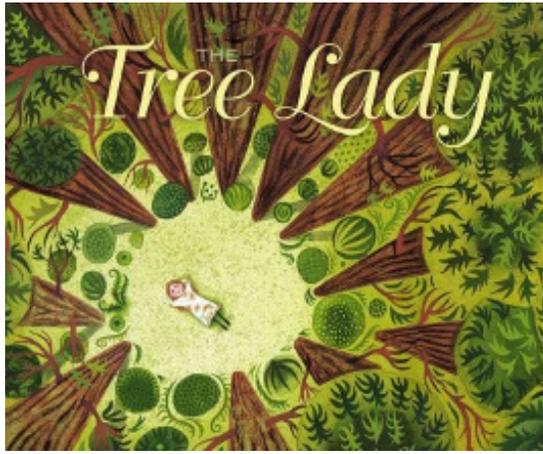
La emocionante obra de Jory John combina con las ilustraciones expresivas y llamativas de Pete Oswald. Este es un cuento chistoso, pero conmovedor, sobre el poder transformador de la voluntad, la aceptación o simplemente el aprender a ser tú mismo. Es ideal para los lectores jóvenes que han experimentado sus propios días malos (o semanas malas), *The Bad Seed* demuestra que el cambio positivo es posible para todos nosotros.



The Lorax

por Dr. Seuss

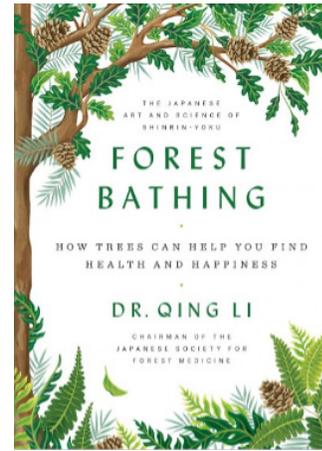
Este querido cuento de Dr. Seuss les enseña a los niños a tratar el planeta con amabilidad y a defender a otros y a hablar por ellos. Vive la belleza de los árboles Truffulas y el peligro de dar por hecho nuestro planeta en un cuento que es oportuno, divertido y esperanzado. Las últimas páginas del libro nos enseñan que solo una semilla pequeña, o un niño chiquito, puede hacer la diferencia.



The Tree Lady

por H. Joseph Hopkins

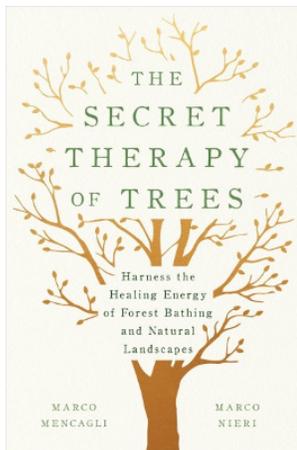
Descubre la historia verdadera de esta protagonista que tiene unas buenas manos para las plantas y es activista Kate Sessions, la que ayudó a San Diego a dejar de ser un pueblo del desierto y ser ahora una ciudad frondosa conocida por sus parques y jardines hermosos. Parte biografía fascinante, parte historia inspiradora, este libro ilustrado en movimiento además de seguir sus sueños, usar sus talentos, y mantenerse fuerte frente a la adversidad va a resonar en lectores niños y adultos.



Forest Bathing

por Dr. Qing Li

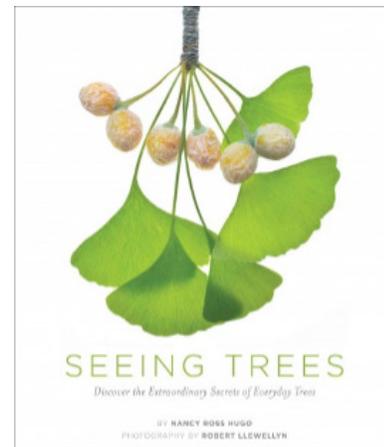
Una guía para la práctica terapéutica japonesa de shinrin-yoku, o baño de bosques, muestra cómo puede reducir los niveles de estrés, mejorar su sistema inmune, promover la salud y felicidad, e incluye más de cien fotografías de muchos bosques diferentes del mundo.



The Secret Therapy of Trees

por Marco Mengali

“La terapia secreta de los árboles” nos ayuda volver a descubrir el valor restaurador de nuestro ambiente natural y presenta la ciencia detrás de las terapias verdes como el baño de bosques y pasajes bioenergéticos, explicando cuáles son las más efectivas y cómo practicarlas para lograr los mejores resultados posibles.



Seeing Trees

por Nancy Ross Hugo

Enfocando en los árboles ampliamente cultivados, este cautivante libro describe las gratificaciones de observación cuidadosa y regular de los árboles, resume estrategias para mejorar sus observaciones, y describe algunas de las estructuras más visualmente interesantes de los árboles que incluyen hojas, flores, brotes, cicatrices en las hojas, ramitas y corteza.

Imagen por cortesía de Five Oaks Museum



