

*Rewild
yourself*



GUÍA DE LA NATURALEZA CIUDAD DE MÉXICO





CONTENIDO

1.	<u>REWILD YOURSELF EN LA CIUDAD DE MÉXICO</u>	1
2.	<u>LA NATURALEZA EN LA CIUDAD DE MÉXICO</u>	2
3.	<u>RECONECTA CON LA NATURALEZA</u>	4
4.	<u>AGENTES DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA DE LA CIUDAD DE MÉXICO</u>	8
5.	<u>REWILDER DESTACADO</u>	12
6.	<u>CONECTANDO CON OTROS</u>	14
7.	<u>ESPACIOS NATURALES EN LA CIUDAD DE MÉXICO</u>	16
8.	<u>MAPA DE AVENTURA</u>	26
9.	<u>FAUNA DE LA CIUDAD DE MÉXICO</u>	28
10.	<u>AGRADECIMIENTOS</u>	32



ESTE ÍCONO TE LLEVA
A LA PÁGINA DE
CONTENIDO



ESTE ÍCONO TE LLEVA AL
MAPA DE AVENTURA



ESTE ÍCONO PERMITE
ACCEDER A MÁS
INFORMACIÓN





ReWild Yourself en la Ciudad de México

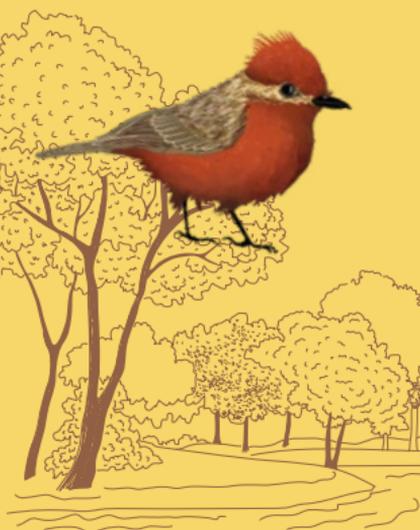
Erigida sobre las ruinas de la ciudad azteca de Tenochtitlan, la Ciudad de México es antigua y enorme; llena de vida, historia, cultura y en donde aún persisten profundas raíces ancestrales. Actualmente, se trata de una ciudad orientada hacia el futuro, que encuentra una gran aliada en la Naturaleza cuyos derechos se incluyen en la constitución de la ciudad. Alberga 21 millones de personas, pero también es el sorprendente hogar de una inmensidad de plantas y animales (2 % de las especies del mundo), gracias a un clima templado subtropical de montaña y numerosos parques, jardines, bosques y vías fluviales.

Esta guía te ayudará a encontrar y acceder a la Naturaleza, pero, sobre todo, a pausar y conectar con ella para sentir las raíces terrosas de la ciudad, sus brotes de esperanza y el calmante ritmo de su verde corazón. Llegó el momento de Reconectar con la Naturaleza en la Ciudad de México.



LA NATURALEZA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

La naturaleza se hospeda entre el alboroto de la ciudad. Tómate el tiempo de explorar entre los árboles y sus ramas.



Mosquero cardenal 🔍

Dónde: En toda la ciudad. Suele estar posado sobre cercas, árboles y arbustos, en búsqueda de insectos.

Cuándo: Todo el año.

Cómo identificarlo: Los machos son de un rojo brillante con alas negras y las hembras son de un marrón agrisado más sutil con un rubor anaranjado en el pecho.



Cacomixtle norteño 🔍

Dónde: En las grietas de rocas, construcciones y árboles alrededor de la ciudad. Es un escalador hábil.

Cuándo: Están activos todas la noches del año.

Cómo identificarlo: Es de color marrón oscuro y su tamaño es más pequeño que un gato. Tiene ojos y orejas grandes y una hermosa cola tupida y anillada.

Lagartija espinosa de collar 🔍

Dónde: Endémica de México y suele encontrarse en formaciones rocosas. Intenta buscarla en el Pedregal de San Ángel.

Cuándo: Es más probable que la vea durante la primavera y el verano.

Cómo identificarla: Gran lagartija color gris oliváceo con un llamativo collar negro. Los machos poseen gargantas y partes inferiores de un color azul deslumbrante.

Tecolote occidental 🔍

Dónde: Áreas boscosas, suelen hacer nidos en las cavidades de los árboles. Prueba tu suerte en el Bosque de Chapultepec.

Cuándo: Todo el año. Son más activos al anochecer y durante la noche, cuando cazan insectos y pequeños mamíferos.

Cómo identificarlo: Son pequeños, con grandes ojos amarillos y distintivos cuernitos de plumas como si fueran orejas. Escucha con atención su canto de 6 a 8 silbidos graves que suena como una "pelota que rebota".

Agradecimiento especial a nuestros amigos del

Natural History Museum de Londres



Tlacuache nortño 🔍

Dónde: Alrededor de la ciudad, en cualquier lugar que tengan un fácil acceso a la comida.

Cuándo: Todo el año, por la noche. Suelen ser más activos durante la primavera y el verano.

Cómo identificarlo: Marsupial con tamaño de gato. Tiene un pelaje peludo color gris, una cara blanca puntiaguda y una larga cola sin pelos.

Araña lince verde 🔍

Dónde: Es común encontrarla en la ciudad, generalmente, sobre plantas arbustivas que le brindan camuflaje.

Cuándo: Es más probable que la encuentre entre julio y octubre, a la caza de diversas "pestes" de jardín.

Cómo identificarla: Son grandes, de un color verde brillante y con largas patas que tienen espinas negras. ¡Eso sí, son sorprendentemente bonitas!



Ajolote 🔍

Dónde: Actualmente, solo se encuentra en lago de Xochimilco y en los canales contiguos de la ciudad, lo que lo convierte en una especie rara de encontrar y en peligro de extinción.

Cuándo: Todo el año, pero suele ser más activo por la noche, al cazar lombrices, insectos y moluscos.

Cómo identificarlo: Tiene la apariencia de un "renacuajo gigante" bizarro y hermoso, con una gran cabeza, branquias externas con volantes y una aleta de renacuajo.

Colibrí Berilo 🔍

Dónde: Parques, jardines y áreas boscosas de la ciudad, como los Viveros de Coyoacán.

Cuándo: A diferencia de muchas de las especies que migran, se pueden observar todo el año.

Cómo identificarlo: Con una longitud aproximada de 10 cm, portan un color esmeralda deslumbrante en su cuerpo y un color rufo en sus alas y cola.

Dalia roja 🔍

Dónde: Se trata de la flor nacional de México. Crece naturalmente en toda la ciudad, pero suele pasarse por alto.

Cuándo: Florece en el verano, desde julio hasta octubre.

Cómo identificarla: Busque una margarita roja de ocho pétalos (también puede encontrarlas en color amarillo o naranja).

Mariposa parche negra con rayas blancas 🔍

Dónde: Áreas en las que abundan las flores ricas en néctar. Los arbustos de las mariposas pueden llegar a atraer grandes grupos de esta especie.

Cuándo: Se encuentran en vuelo desde agosto hasta noviembre.

Cómo identificarla: En sus alas se identifican "rayas" color crema que destacan sobre un fondo negro elegante, con un destello rojo en la base de las alas.

Para más información respecto a la fauna que puedes encontrar en la Ciudad de México y para tus observaciones, por favor visita [iNaturalist](#)



Utiliza el [Mapa de Aventura](#) para encontrar los mejores sitios en donde acceder y descubrir la naturaleza en la Ciudad de México.



RECONECTA CON LA NATURALEZA

Presentado por Mario Castañeda,
biólogo y educador local.



Conocer y preservar el legado biocultural

Aprender y compartir la historia, la biología y la cultura de un lugar le da un significado más profundo y nos puede ayudar a sentirnos más conectados a él. La Ciudad de México tiene raíces profundas y un valor natural que ha sido apreciado desde hace mucho tiempo. El pueblo originario de los axoxpanecas poblaron estas tierras luego de la derrota de los aztecas en el año 1492 y las bautizaron como AXOCHCO, que en náhuatl significa “en el agua que brota”.

Cultivar el amor y la prosperidad humana

No existe paz más profunda para un niño que adentrarse en la naturaleza, escuchar el canto de los pájaros, observar el vuelo de las águilas, sentir el aroma de las flores silvestres y recostarse sobre el pasto, conectándose con la tierra. Los aztecas solían decirle a sus hijos lo siguiente:

**In mahan (noce) fixiuhtzintli, in mahan (noce)
tiquiltzintli otiali euac otixotlac oticuepon.
In mahan noce oticochia, otia-lizac.**

*Como si fueras una pequeña hierba, una plantita, así brotaste.
Como sale la hoja, así creciste, floreciste. Como si hubieras
estado dormido y te hubieras despertado.*



Visita nuestra biblioteca para obtener más ideas
acerca de cómo Reconectar con la Naturaleza en
rewildyourself.com





Descubre cómo eres parte de algo más grande

Incluso en las ciudades más urbanizadas, es posible estar en armonía con la naturaleza y descubrir la belleza del paisaje: conmoverse con el amanecer, oír el aullido de los coyotes u observar cómo brinca un sapo sobre los húmedos pastizales color verde. Tómate el tiempo de caminar alrededor del bosque urbano, y como dijeron nuestros ancestros aztecas:

Xi temo tlen mitz flekuiltis mo yolo...

Busca lo que encienda tu alma...



Mario Castañeda

Mario trabaja para la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) y dirige un centro de educación ambiental en la ciudad. También fotografió y registró más de 2000 especies de la Ciudad de México.

Página web



Cómo sentirse conectado a la Naturaleza

Las investigaciones demostraron que existen diversas maneras en que las personas pueden desarrollar una relación con el mundo natural. Cada una de ellas nos acerca a la Naturaleza y nos aporta más beneficios para la salud y el bienestar.

Emociones

Reconoce y explora tus emociones y sentimientos en la Naturaleza. ¿Qué emociones específicas te hacen sentir cada uno de los distintos lugares?



Sentidos

Explora y ponte en armonía con todos sus sentidos. ¿Qué puedes oír, oler o ver? ¿Cómo se siente al tacto?





Significado

Presta atención y celebra los momentos especiales de la Naturaleza, como el paso de las estaciones. ¿Qué significado personal tienen ciertas plantas, animales y lugares para ti?

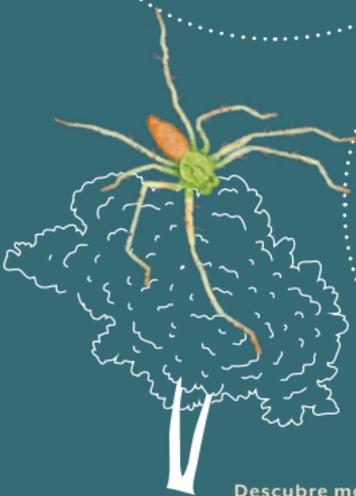
Compasión

Actúa a favor de la Naturaleza. ¿Qué puedes hacer por tu cuenta o con otras personas para marcar la diferencia en beneficio de la Naturaleza en la ciudad?



Belleza

Observa bien todos los detalles de la Naturaleza y préstale atención a su belleza. ¿Qué parte de la ciudad es tu favorita? ¿Cuál consideras que es la más hermosa?



Descubre más información al respecto en el

Manual de Conexión con la Naturaleza

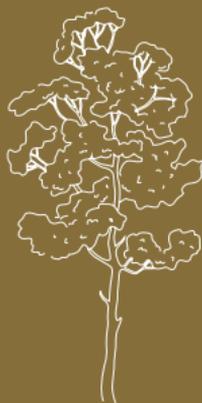
Grupo de Investigación sobre la Conexión con la Naturaleza, **Universidad de Derby**



AGENTES DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Pachacamaq 🔍

Pachacamaq establece huertos urbanos a distintas escalas en México. Los mismos sirven para crear espacios de aprendizaje colectivo y para construir redes con la ciudadanía para consolidar un intercambio de saberes relacionados con la producción de alimentos saludables y sostenibles.



Semillero Zacapan 🔍

Semillero Zacapan es un proyecto liderado por residentes nativos y locales de la región de Xochimilco (al sur de la Ciudad de México), que consisten en restaurar, reanimar y resilvestrar un área natural. Se trata de un espacio creado por la comunidad para la comunidad, para mejorar la salud, el bienestar y la cohesión social.





CultiCiudad 🔍

Los integrantes de CultiCiudad creen que la agricultura urbana puede lograr mucho más que solo producir comida. Mediante programas educativos y de capacitación, iniciativas comunitarias y prácticas regenerativas, construyeron un modelo en Huerto Romita para generar un profundo cambio social, cultivando tanto comida sustentable como una comunidad.



Polen Paisaje 🔍

Polen Paisaje es un estudio colaborativo de arquitectura paisajista cuya sede se encuentra en la Ciudad de México, y donde se utiliza la vegetación y el diseño para crear un enlace entre las personas, el espacio y la naturaleza. Inspirándose en la Naturaleza, experimentan con distintos enfoques, garantizando que cada proyecto produzca beneficios tanto para el medio ambiente como para la comunidad.



Arca Tierra 🔍

Arca Tierra apoya a los agricultores “campesinos” regenerativos de las chinampas, un sistema agrícola flotante tradicional que se realiza en la región de Xochimilco. Gracias al agroturismo y a la paga justa de los agricultores, Arca Tierra está fortaleciendo la economía local, nutriendo la tierra, mitigando el cambio climático y fomentando y preservando la tradición.



Árboles CDMX 🔍

Árboles CDMX comparte información acerca de la diversidad de especies de árboles y plantas que se pueden encontrar en la Ciudad de México a través de sus redes sociales y de eventos públicos. Brindando desde descripciones y clasificaciones bien detalladas hasta información sobre los fascinantes rasgos fisiológicos y los impactos que producen en el medioambiente, Árboles CDMX constituye una fuente constante de sabiduría sobre árboles.



Ríos Tarango A.C. 🔍

La Barranca de Tarango es un bosque templado que se sitúa en el oeste de la ciudad y se lo conoce como el “pulmón de la ciudad”. Tristemente, una combinación de contaminación e incendios forestales contaminaron este pulmón. Ríos Tarango es una asociación civil que trabaja en pos de la protección y mejora de esta área mediante la restauración socioambiental.



Efecto Colmena 🔍

Efecto Colmena es una asociación civil dedicada a proteger las abejas en México. Mediante la educación al público general y a organizaciones sobre la importancia que representan las abejas para los ecosistemas y la seguridad alimentaria, esperan poder reemplazar una cultura de exterminación por una cultura de reubicación y protección.

REWILDER DESTACADO

Un vistazo de cerca a Huerto Roma Verde 🔍

ROMA SUR

Huerto Roma Verde (HRV) es un laboratorio BioSocial holístico, que mezcla prácticas socio-ambientales, arte y cultura, guiadas por conocimientos ancestrales y el proceso de 'Hikuri Regenerativo'. El resultado es un brillante ejemplo de regeneración urbana que ayuda a desarrollar las comunidades locales mediante el empoderamiento de éstas, ofreciendo conocimientos y herramientas para abordar la emergencia climática en el área.

Muchas gracias Huerto Roma Verde.



Círculos concéntricos de cultivo

El área está compuesta por 51 camas de cultivo, organizadas en círculos concéntricos que se asemejan a este símbolo sagrado que representa unidad, armonía y balance en el Universo.

Torre de agua pluvial

Construida por Factor Eficiencia usando materiales orgánicos locales. La torre capta y almacena agua de lluvia, para luego bombearla en su estanque interior (hogar de varios peces y tortugas) e irrigar las camas de cultivo. ¡Un excelente ejemplo de integración ambiental!



El Mandala – símbolo de unidad y armonía

El mandala pertenece al Gajo de Integración Ambiental y es el corazón de HRV. Está compuesto de varios elementos interconectados y maravillosamente encapsula el espíritu y la intención de HRV y la comunidad colaborativa que lo rodea.



Diversas y distintivas plantas

A lo largo de las 51 camas de cultivo, el Mandala ofrece un espacio seguro para una variedad de árboles frutales, legumbres, vegetales, entre otras plantas. Dentro de las que no deberías perderte, está el Girasol mamut gigante de 2 metros de altura y la colorida flor capuchina.



¿Qué significa vivir en armonía con la Naturaleza para ti?

Comunidad y sociedad

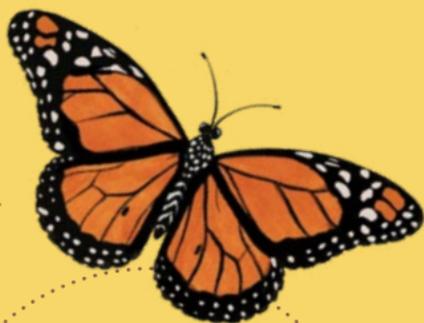
Probablemente la verdadera magia de este lugar es su comunidad. Muchas manos. Muchas horas de esfuerzo. Mucho cariño. Mucho de esto ha sido logrado gracias al trabajo de la comunidad, incluyendo voluntarios jóvenes y trabajadores sociales que se ocupan de alimentar y cuidar de la flora de HRV.



Conectando con otros...

Siéntate junto a alguien que no conozcas y hazle las siguientes preguntas. Es una gran forma de romper el hielo.

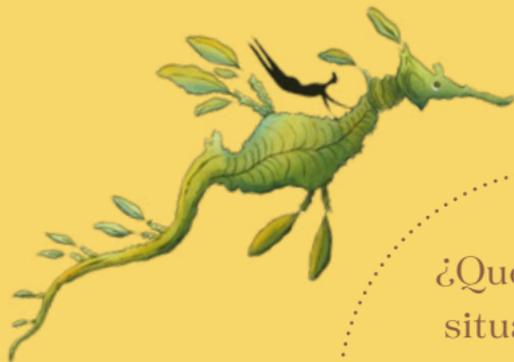
¿Cuál es tu lugar secreto en la Naturaleza donde te encanta ir?



Describe una relación significativa que hayas tenido con un ser vivo que no sea una persona.

¿Quién es tu compañero favorito a la hora de disfrutar de la Naturaleza?





¿Qué persona o situación te ha enseñado más acerca de la importancia de conectar con la Naturaleza?

¿Existe algún fenómeno especial o lugar particular en la Naturaleza donde sueñes estar?



¿Qué te mantiene optimista acerca de un ecosistema planetario sano en el futuro?



Si te gustaría compartir tus opiniones con nosotros

IG: [@rewildyourself](#) [#rewildyourself](#)



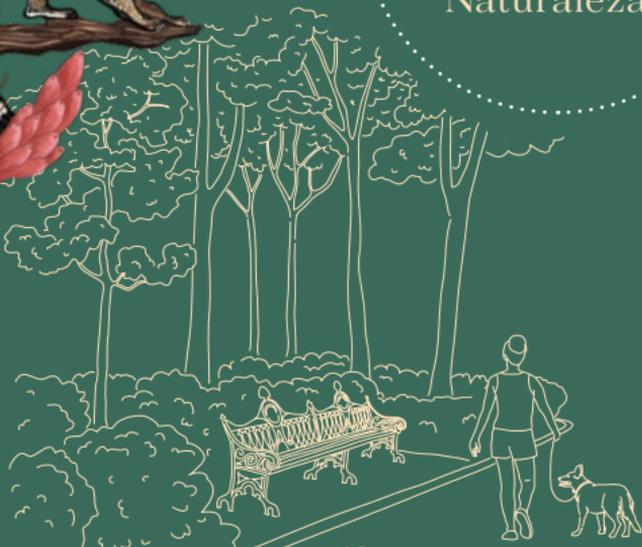


ESPACIOS NATURALES EN LA CIUDAD DE MÉXICO

¿Necesita una dosis de Naturaleza? No dejes de visitar los siguientes parques, jardines, puntos de agua dulce y proyectos de la Naturaleza a lo largo y ancho de la ciudad, ayudando a la Ciudad de México a convertirse en una ciudad más resiliente, feliz, sana, equitativa y ecológica.

 Encuentra cada sitio utilizando nuestro mapa de aventura

¿Cuál es tu recuerdo favorito de infancia en la Naturaleza?



Pequeños santuarios

1.

Parque Lincoln



Ubicado en el corazón del prestigioso barrio Polanco, se sitúa el pequeño, pero deslumbrante Parque Lincoln; un oasis escondido en la ciudad, con árboles que se alzan rodeando un espectacular estanque rectangular. Los fines de semanas, los residentes se reúnen para hacer navegar barcos a control remoto (los visitantes pueden alquilarlos)

2.

Parque España



Dentro del frondoso barrio de La Condesa se encuentra el Parque España, el familiar menos conocido del cercano Parque México. Cuenta con una encantador lago, fuentes, un patio de juegos para los niños, un gimnasio a cielo abierto y la “Biblioteca pública para niños y jóvenes Carlos Fuentes”.

3.

Plaza Río de Janeiro



Escondida en la alborotada y popular área de Roma Norte, la Plaza Río de Janeiro ha sido el lugar típico de reunión de los locales por más de un siglo. No te pierda la réplica del “David” de Miguel Ángel que se erige en el centro de la plaza, rodeado de bancos y árboles con sombra que lo invitan a disfrutar la vista.

4.

Jardín 17 Casa Barragán



Sobre una esquina que pasa desapercibida, alejada de los museos y parques más famosos de la ciudad, se encuentra el jardín secreto del famoso arquitecto Luis Barragán. Fiel al estilo de Barragán, abundan las líneas limpias, que contrastan a la perfección con la caprichosa vegetación, preservando una indomable sensación salvaje.

5.

Plaza de los Arcángeles



Esta tranquila plaza en San Ángel es el perfecto pequeño santuario. Si el cielo fuera un lugar tranquilo, vestido de buganvillas rosas, se parecería mucho a la Plaza de los Arcángeles. Visítala durante la primavera para presenciar una explosión de flores coloridas.



Espacios para respirar

6.

El Audiorama del Bosque de Chapultepec



El Bosque de Chapultepec se extiende el doble de la superficie del Central Park en Nueva York. Dentro de él, encontrarás el no tan conocido Audiorama, un área cubierta designada para escuchar música o leer. Es el espacio ideal para relajarse y descansar de los ruidos de la Ciudad de México.

7.

Parque Masayoshi Ohira



Situado en la colonia Country Club, el Parque Masayoshi Ohira es el jardín japonés más grande de México. Se diseñó como un símbolo de amistad entre México y Japón y alberga una gran cantidad de plantas japonesas como los arces, las peonías, los ciruelos y los cerezos.

8.

Parque Hundido



Parque Hundido es otro parque histórico de la Ciudad de México. Se encuentra en lugar inusual para un parque, ya que se sitúa sobre la avenida "Insurgentes, la más grande de la ciudad, pero esto les permite a los lugareños escapar del caos de la ciudad y abraza la Naturaleza, ya sea a través del canto de los pájaros o la majestuosidad de los árboles.

9.

Parque Ecológico de Xochimilco



Esta atracción declarada Patrimonio de la Humanidad que se encuentra al sur de la ciudad es un ejemplo de turismo cultural y ecológico en un paisaje frágil. Solía ser el centro agrícola de Tenochtitlan y todavía existen muchos chinampas (sistemas agrícolas flotantes) entre una mezcla vibrante de plantas, animales, lugareños y turistas.

10.

Espacio Escultórico



Situado en el Centro Cultural de la Universidad Nacional Autónoma de México, esta escultura de una circunferencia hecha en piedra se creó con piedra Pedregal, la cual proviene de la lava del cercano volcán Xitle. El resultado es un círculo de calma, arte y naturaleza que lo dejará sin palabras.



¿Existe alguna planta,
animal o lugar particular
en la Naturaleza que sea
especialmente significativo
para ti? ¿Por qué?



¿Cuál es tu parte favorita de la ciudad para conectarte con la Naturaleza? ¿Qué la hace tan especial? ¿Qué recuerdos tienes allí?



Espacios para explorar

11.

Viveros de Coyoacán



Los Viveros de Coyoacán, que funcionan como parque y como vivero de árboles, están ayudando a reforestar toda el área metropolitana de la Ciudad de México. También conforma, de por sí, un espacio público encantador tanto para los residentes de Coyoacán como para los visitantes. También es muy popular con los corredores.

12.

Parque El Tepeyec



Este parque histórico fue el lugar de la famosa aparición de San Juan Diego en 1531. También se considera un importante centro de ceremonias de la cultura Azteca. Visítalo para adentrarte en la historia local o solo para perderte entre los abundantes árboles de eucalipto, cedro, roble y pino.



13.

Parque Nacional Bosque de Tlalpan



El parque, que fue un zoológico en los años setenta, ahora se encuentra protegido por una reserva de 253 hectáreas forestales, albergando un vivero de árboles, un centro cultural, instalaciones deportivas y áreas recreacionales. También es el hogar de un ecosistema único de matorral xerófilo y un robleda.

14.

Reserva Ecológica del Pedregal de San Ángel



Situada en el campus central de la UNAM, esta área protegida es un foco de biodiversidad. Los investigadores de la universidad registraron 377 especies de plantas con flores, 67 helechos y musgos, 30 líquenes diferentes, 20 especies de reptiles, 30 especies de mamíferos y 138 pájaros distintos.

15.

Bosque de San Juan



El Bosque de San Juan de Aragón fue rehabilitado por el gobierno de la capital. En él abundan diversos ambientes naturales para explorar, como una playa de aves, jardines polinizadores, humedales, áreas verdes y zonas recreativas.

16.

Parque Cuitláhuac



Extendido sobre 145 hectáreas, se trata del segundo parque más grande de la ciudad. También conforma un proyecto ecológico clave que se vió beneficiado por una reforestación masiva con más de 44.000 plantas y árboles. Además, podrás encontrar un parque hidroecológico, un área de juegos, un lago artificial y también el skatepark más grande de México.

17.

Volcán el Xitle



¡No todas las ciudades tienen un volcán en su umbral para explorar! Xitle ha tenido una gran influencia sobre la ciudad, en particular, en la geología de la zona del "Pedregal", el resultado de flujos de lava solidificados de la última vez que el volcán entró en erupción, en 315 a. C. Afortunadamente, todo se calmó desde entonces y, ahora, funciona como un punto de tranquilidad para observar la fauna.



Mántente activo

18.

Pista el Sope



A diario, por lo menos mil corredores recorren el circuito de senderos de arcilla que se mueven en zigzag por la pista El Sope. Los senderos están bien marcados y son fáciles de transitar, e incluso, contienen un circuito de velocidad y un área de calentamiento. También se organizan otras actividades como clases de zumba y yoga.

19.

Parque La Mexicana



El parque La Mexicana es un espacio verde abierto dentro del bullicioso distrito comercial de Santa Fe. Con más de 150.000 metros cuadrados de bosque y pastizal, un lago artificial, canchas deportivas y un skatepark, este parque te brinda lo que necesites para mantenerte activo y disfrutar de la naturaleza local.

20.

Parque Ejidal San Nicolás Totolapan



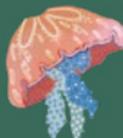
Se trata del parque ecoturístico más grande de la Ciudad de México. Hay disponibilidad de alquiler de caballos, vehículos todo terreno y bicicletas para circular por los gloriosos senderos y disfrutar de los arroyos, cascadas y los laberintos de cedro blanco. ¡Ten presente que los amigos caninos también son bienvenidos!

21.

Parque Bicentenario



El Parque Bicentenario se diseñó para ofrecer una gran cantidad de opciones para que los visitantes tengan la oportunidad de interactuar con la naturaleza y mantenerse activas. Cuenta con canchas de vóleybol, baloncesto, fútbol, skatepark y un sendero para andar en bicicleta. Si buscas algo más tranquilo, puedes visitar el jardín botánico.



22.

Los Dinamos



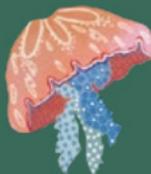
Aquí te esperan veintiséis kilómetros de caminos ecológicos dentro de un Área Natural Protegida de 2,429 hectáreas en el suroeste de la ciudad. Atrévete a recorrerlos caminando, en bicicleta o a caballo. Si eso no es lo suficientemente intrépido para ti, puedes practicar escalada en roca, tirolesa o rappel.

23.

Circuito Gandhi



Un circuito de grava de 2,5 kilómetros rodea el rehabilitado y sereno espacio verde del Parque Gandhi. Se trata de un lugar encantador tanto para corredores profesionales como para paseantes ocasionales, y con circuitos y caminos bien iluminados, también es apto para deportistas nocturnos.

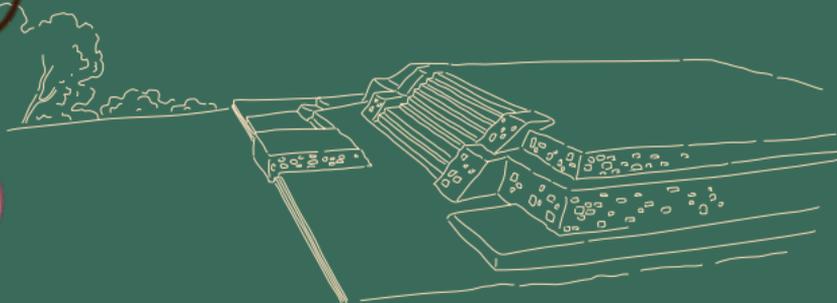


¿De qué manera cambió tu estado de ánimo al permitirte disfrutar un tiempo en la Naturaleza? Describe tus reflexiones, cambios y sensaciones.





¿Qué estación te parece más hermosa?
¿Por qué? ¿No te gustaría convertir tu
respuesta en un poema corto?



Aprender algo nuevo

24.

Alameda Central



Construida en 1592, Alameda Central se sitúa en la histórica zona central y conforma el parque más antiguo de toda Latinoamérica. Tiene una riqueza histórica y, gracias a las grandes piezas artísticas que alberga, las personas lo consideran un museo al aire libre.

25.

Huerto Roma Verde



El Huerto Roma Verde es mucho más que solo un jardín, es un laboratorio de resiliencia biosocial. Luego de haber estado abandonado por consecuencia de un terremoto en 1985, el espacio se regeneró en 2012 y se transformó en un lugar en donde las comunidades se reúnen para disfrutar del arte, la ciencia, la música y el la naturaleza.



26.

Parque Nacional Cerro de la Estrella



Es un Parque Nacional de importancia histórica y arqueológica. No solo se cree que se trata de Culhuacán, la ciudad-estado fundada en 600 a. C., sino que también es un espacio con una curiosa historia geológica. Visita el museo del parque para aprender más o disfruta de los diversos jardines de polinizadores, cactus y agaves.

27.

Jardín Botánico del Bosque de Chapultepec



Se cree que esta zona ha sido un jardín botánico desde el reinado de Nezahualcóyotl, en el siglo XV, albergando plantas exóticas de toda la República. El jardín actual, creado en 2006, contiene 22 ambientes únicos y conforma el hogar de más de 300 variedades de plantas.

28.

Museo de Historia Natural



¿Necesitas ayuda para identificar las plantas y animales que has localizado en la ciudad? Entonces es momento de que visites el Museo de Historia Natural, el cual cuenta con interesantes exhibiciones, colecciones y actividades para las familias y para los jóvenes. El museo se enfoca en ayudar a los visitantes a comprender mejor la historia de la naturaleza mexicana y a sentirse más conectados con el mundo natural.

29.

Jardín Botánico de la UNAM



El Jardín Botánico de la UNAM es el segundo jardín botánico más antiguo de México. Cuenta con 15 colecciones, más de 1600 especies de plantas en exhibición, y recorridos guiados especiales disponibles para el público, un viaje a los jardines se convierte en una tentadora muestra de la fabulosa flora de México.



Aventura por los espacios de Naturaleza de la Ciudad de México

UBICA LOS ESPACIOS PARA DISFRUTAR DE LA NATURALEZA EN CIUDAD DE MÉXICO EN EL MAPA ADJUNTO



PEQUEÑOS SANTUARIOS



ESPACIOS PARA RESPIRAR



ESPACIOS PARA EXPLORAR



MÁNTENTE ACTIVO



APRENDER ALGO NUEVO

- 1** Parque Lincoln
Av. Emilio Castelar 163, Polanco, Polanco III Secc, Miguel Hidalgo, 11560
- 2** Parque España
Parque España, Colonia Condesa, Cuauhtémoc, 06140
- 3** Plaza Río de Janeiro
Plaza Río de Janeiro, Roma Nte., Cuauhtémoc, 06700
- 4** Jardín 17 Casa Barragán
Gral. Francisco Ramírez 12, Ampliación Daniel Garza, Amp Daniel Garza, Miguel Hidalgo, 11840
- 5** Plaza de los Arcángeles
2a Frontera 37, San Ángel, Álvaro Obregón, 01000
- 6** El Auditorio del Bosque de Chapultepec
Av. Paseo de la Reforma S/N, San Miguel Chapultepec I Secc, Miguel Hidalgo, 11850
- 7** Parque Masayoshi Ohira
Corredores, Country Club Churubusco, Coyoacán, 04220
- 8** Parque Hundido
Av. Insurgentes Sur S/N, Extremadura Insurgentes, Benito Juárez, 03740
- 9** Parque Ecológico de Xochimilco
Anillo Perif. 1, Colonia Ciénega Grande, Xochimilco, 16036
- 10** Espacio Escultórico
Mario de La Cueva, Universitaria, Coyoacán, 04510
- 11** Viveros de Coyoacán
Av. Progreso 1, Del Carmen, Coyoacán, 04100
- 12** Parque El Tepeyac
Amp. Gabriel Hernández, Gustavo A. Madero, 07080
- 13** Parque Nacional Bosque de Tlalpan
Camino Sta. Teresa S/N, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010
- 14** Reserva Ecológica del Pedregal de San Ángel
Av. Antonio Delfín Madrigal 73, C.U., Coyoacán, 04369
- 15** Bosque de San Juan
Av. José Loreto Fabela, Zoológico de San Juan de Aragón, Gustavo A. Madero, 07920
- 16** Parque Cuicatláhuac
Área Federal Parque Cuicatláhuac, Iztapalapa, 09290
- 17** El volcán Xitle
Tlalpan, 14760 Ciudad de México
- 18** Pista El Sope
Bosque de Chapultepec II Secc, 11100
- 19** Parque La Mexicana
Av. Luis Barragán 505, Santa Fe, Lomas de Santa Fe, Cuajimalpa de Morelos, 01219
- 20** Parque Ejidal San Nicolás Totolapan
Km 11.5, Picacho-Ajusco, Panoramica, 10900
- 21** Parque Bicentenario
Av. 5 de Mayo 290, Refinería 18 de Marzo, Miguel Hidalgo, 11210
- 22** Los Dinamos
Reserva de los dinamos, La Carbonera, La Magdalena Contreras, 10930
- 23** Circuito Gandhi
Polanco, Bosque de Chapultepec I Secc, 11580
- 24** Alameda Central
Av. Hidalgo s/n, Centro Histórico de la Cdad. de México, Centro, Cuauhtémoc, 06010
- 25** Huerto Roma Verde
Jalapa 234, Roma Sur, Cuauhtémoc, 06760
- 26** Parque Nacional Cerro de la Estrella
Carretera Escenica al Cerro de la Estrella, Amp Veracruzana, 09856
- 27** Jardín Botánico del Bosque de Chapultepec
Av. Paseo de la Reforma 126, Bosque de Chapultepec I Secc, Miguel Hidalgo, 11580
- 28** Museo de Historia Natural
Av. de los Compositores, Bosque de Chapultepec II Secc, Miguel Hidalgo, 11100
- 29** Jardín Botánico de la UNAM
Coyoacán, 04510



Rewild Yourself



Si te gustaría compartir tus opiniones con nosotros

IG: [@rewildyourself](#) #rewildyourself



Fauna de la Ciudad de México

Tamara Blazquez Haik

Fotógrafa conservacionista mexicana, educadora y activista ambiental. Miembro de la Comisión de Educación y Comunicación de la UICN.

Miembro de la junta de directores de OneProtest-An Advocacy Organization, Proyecto Gran Simio México y Xochimilco Vivo.

A través de mi trabajo fotográfico intento educar a la población sobre asuntos ambientales y también crear en mis espectadores empatía y respeto por la naturaleza. Actualmente, me encuentro trabajando en “Fauna en la Ciudad de México”, un proyecto educativo y conservacionista cuya intención es acercar la población a la fauna de la ciudad mediante la fotografía para que puedan aprender acerca de ella, cómo protegerla y coexistir con la misma de forma respetuosa.

Creo firmemente que sin la educación ambiental no podemos obtener resultados reales y tangibles con respecto a la conservación de la biodiversidad y la fotografía es la mejor herramienta para brindarle a las personas sabiduría y amor por la naturaleza.





Coyote (*Canis latrans*)



Colibrí pico ancho (*Cynanthus latirostris*)





Garcita verde (*Butorides virescens*)



Tlacuache (*Didelphis marsupialis*)



Sigue el trabajo de Tamara

Página web

Instagram

Twitter

Facebook





¡MUCHAS GRACIAS!

Museo de Historia Natural de Londres

Universidad de Derby

Mario Castañeda

Tamara Blazquez Haik

Huerto Roma Verde

Svabhu Kohli

ilustraciones en color



REWILD YOURSELF

VOICE FOR NATURE





Rewild Yourself

Disfruta esta oportunidad para reconectar con la Naturaleza gracias a nuestra Guía de La Naturaleza – Ciudad de México.

Creado por Voice for Nature, nuestro programa *ReWild Yourself* tiene como objetivo reconectar a las personas con la Naturaleza en todo el mundo, y hacer que el acceso a la naturaleza sea igual para todos.

Comparte tu opinión, creaciones y paseos con nosotros en [@rewildyourself](https://www.instagram.com/rewildyourself)



REWILD YOURSELF

VOICE FOR NATURE

