

CARTOGRAFÍA EMOCIONAL

Pinto en Verde

PRIMAVERA 2025



Miradas y sentires a la naturaleza
y biodiversidad urbanas

Conexión con la
naturaleza urbana

Explorando y disfrutando
los rincones de una ciudad
viva

Viviendo y sintiendo la
ciudad con nuevas
miradas

TABLA

de

CONTENIDO



Introducción

03

Una cartografía emocional de la biodiversidad pinteña, múltiples miradas a la naturaleza urbana.

R1.- De La Cristina al Parque Buenos Aires

09

Una mirada femenina y cuidadosa a los espacios cotidianos de un rincón periférico, y la vez céntrico, de la ciudad.

R2.- El Parque Egido desde las miradas y sentires de la AMP

22

Diferentes capacidades, grandes sensibilidades habitando y recorriendo uno de los pulmones verdes de Pinto.

R3.- Un dulce recorrido por el centro histórico

32

Un paseo con mayores para recuperar la memoria del pasado pinteño. Un recorrido por sus calles más céntricas tejiendo recuerdos, naturaleza e historia.

R4.- El Parque Municipal, mucho más que un parque

44

Sintiendo la biodiversidad desde la diversidad. Capacidades diferentes que se reencuentran con la naturaleza que somos.

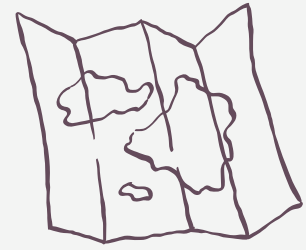
R5. Un refugio climático para una ciudad en transición

56

El Parque Norte es salud y bienestar un caluroso día de primavera.

Para reconocer y habitar el Paisaje
Pinteño y su naturaleza desde
múltiples miradas.

Una CARTOGRAFÍA EMOCIONAL



Para contribuir a crear desde la
ciudadanía una ciudad más natural,
biodiversa y habitable.



Coordinada por:

Silvia Corchero de la Torre

*Docente y Asesora en Educación en la Naturaleza,
Sostenibilidad y Comunicación Ambiental*

Una iniciativa de Pinto en Verde:

SEO Birdlife y el Ayuntamiento de Pinto

En colaboración con:

Cruz Roja. Asamblea Comarcal Pinto - Valdemoro

AMP Pinto

Centro de Mayores de Santa Rosa de Lima



Centro Santa Rosa de Lima

Imágenes: Alex Mármol-SEOBirdlife, Marta Batanero AMP y Silvia Corchero



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



¿POR QUÉ?

¿PARA QUÉ?

"Caminar por la naturaleza no solo es un viaje exterior, si no también un regreso a uno mismo."

John Muir

Pinto en Verde es un proyecto desarrollado por el **Ayuntamiento de Pinto** y **SEO Birdlife** que tiene la firme intención de transformar Pinto en una *ciudad natural, más biodiversa, resiliente al cambio climático, saludable, social y ambientalmente justa y referente en renaturalización urbana y en la evaluación de sus beneficios.*

Una iniciativa posible gracias al apoyo de la **Fundación Biodiversidad** del **Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Democrático** en el marco del **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR)**, **financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU.**



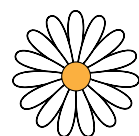
Enmarcada en Pinto en Verde, se ha desarrollado una **Cartografía Emocional de la Biodiversidad Pinteña**, para educar la mirada al paisaje de la ciudad, acompañar la conexión con la naturaleza urbana de diferentes personas y colectivos, y captar su sentir y sus emociones sobre cómo es y cómo sueñan la ciudad que habitan.



Las emociones son un lenguaje común que todas entendemos y podemos identificar y asociar a situaciones y lugares concretos. Las diferentes zonas urbanas producen diferentes emociones. A veces positivas, otras negativas. **Una cartografía emocional permite acercarnos a un análisis de los significados que tienen los lugares** que componen la trama urbana para la ciudadanía que la habita y vive y, desde este análisis, comprenderla y contribuir a su mejor conocimiento y mejora.



“Establecer contacto con la belleza de la naturaleza hace la vida mucho más hermosa, mucho más real, y, cuanto más atento y concentrado contemples la puesta de sol, más profundamente se te revelará.”



Thich Nhat Hanh

SOMETHING BETTER



Conectar con la naturaleza.

01

Facilitar que la ciudadanía pinteña conecte con la naturaleza y biodiversidad urbanas, disfruten de ella y la conozcan, mejorando el vínculo emocional que tienen con los diferentes paisajes urbanos asociados a su día a día.



Transmitir la importancia de la biodiversidad.

02

Destacar la importancia de conservar y mejorar la biodiversidad de Pinto, como una vía para conseguir una ciudad más habitable, sana y resiliente al cambio climático, que permita y cuide de la vida a gran escala.



Caminar la ciudad de forma pausada y emocional.

03

Caminar determinados entornos urbanos de forma guiada y en grupo, con el objetivo de recoger emociones, sueños y deseos para el futuro de la ciudad, compartiendo y conectando con nosotras y nosotros mismos, los otros y el propio entorno.



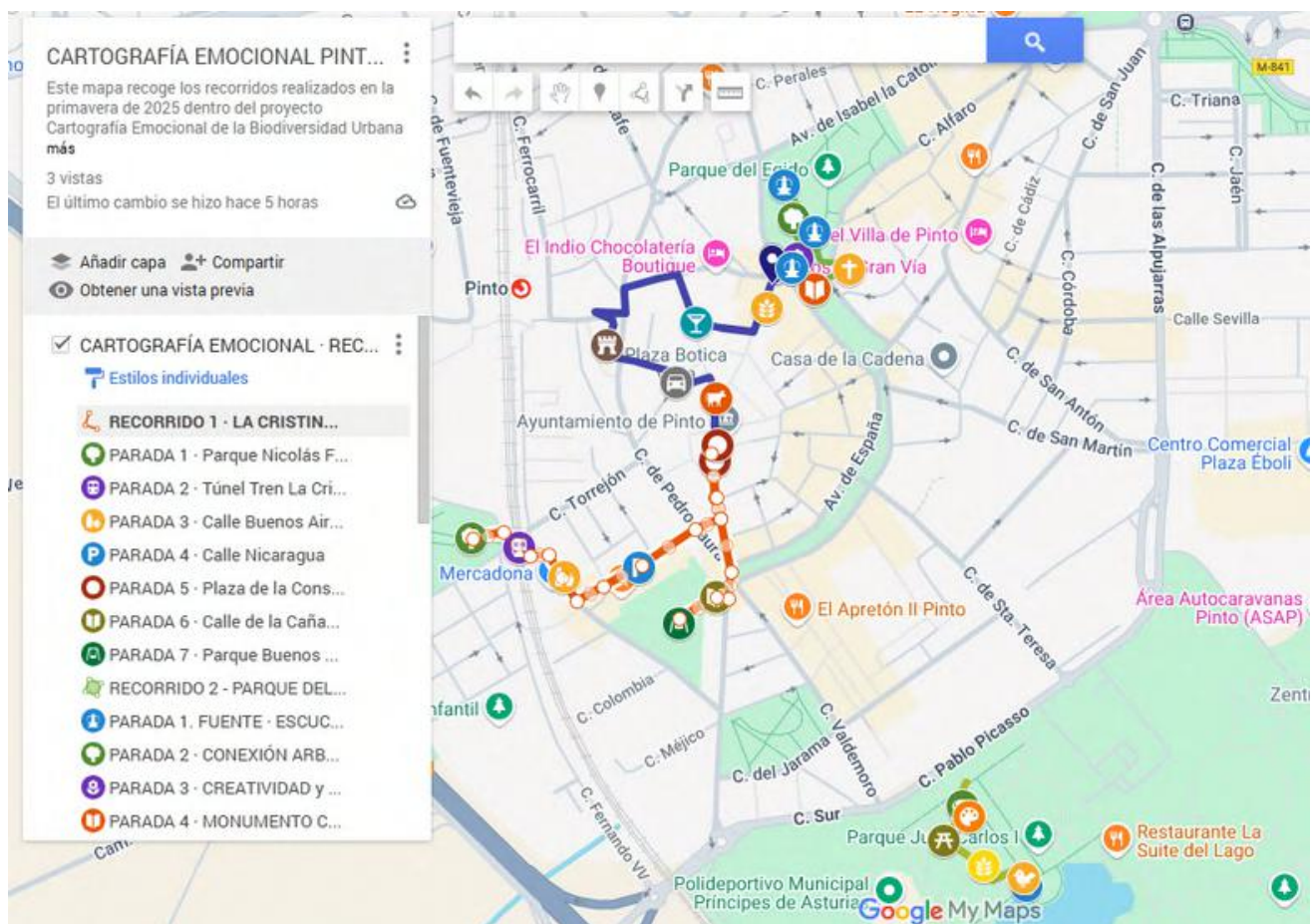
Contribuir a conseguir una ciudad más sostenible, habitable y resiliente de forma colectiva.

04

Aportar la visión de la ciudadanía de Pinto en su transformación a futuro, en la adaptación y mitigación de los efectos del cambio climático y en consonancia con el cumplimiento de la **Agenda Urbana 2030** y los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**.



QUÉ HICIMOS y CÓMO



Entre los meses de marzo a mayo de 2025 se seleccionaron los cinco itinerarios que se muestran en la imagen superior y se pueden consultar con más detalle en este [Mapa de Google](#), y cuyo desarrollo se detalla en las páginas siguientes.

Itinerarios que se recorrieron de forma guiada y pausada, durante dos horas, con grupos de personas vinculadas a diferentes colectivos sociales de Pinto como Cruz Roja, la Asociación AMP y el centro de mayores de Santa Rosa de Lima.

A lo largo de estos recorridos se realizaron diferentes paradas en las que se propusieron dinámicas de toma de contacto y conexión con el entorno y la naturaleza basadas en el aprendizaje fluido, el juego, el diálogo y la reflexión colectiva.

Buscando empatizar y conectar emocionalmente con los lugares visitados, con el momento presente, con nosotras y nosotros mismos, y con el resto de seres vivos con los que compartimos el espacio urbano; y desde esa conexión, recoger ideas y sugerencias de mejora.



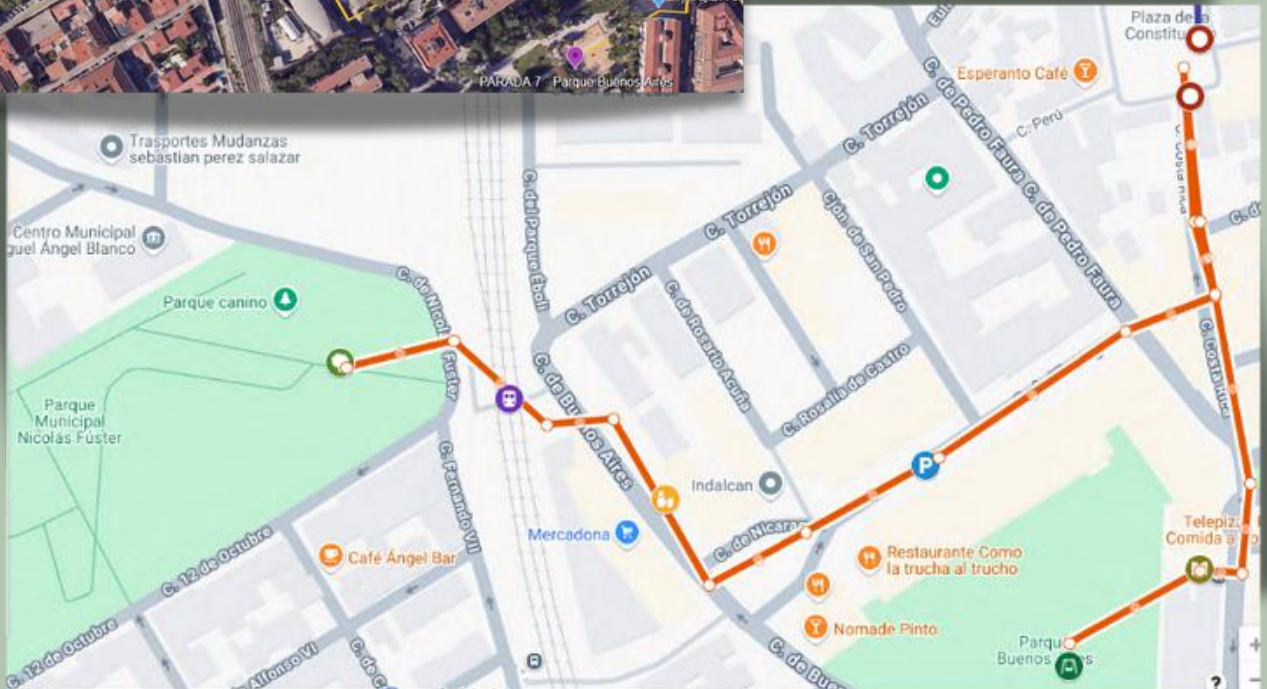


De la Cristina al PARQUE BUENOS AIRES

RECORRIDO N° 1
25 marzo 2025

Dice la reconocida antropóloga, ingeniera y profesora **Yayo Herrero** que ***"No hay economía ni tecnología ni política ni sociedad sin naturaleza y sin cuidados."***

Naturaleza y cuidados han ido y deben seguir yendo de la mano. Tradicionalmente los cuidados han surgido y surgen habitualmente con más fuerza de las miradas femeninas que habitan el mundo, que habitan nuestras ciudades. Es por ello que esta cartografía se inició y se inicia aquí su resumen, con las miradas femeninas de un maravilloso grupo de usuarias de Cruz Roja. Con ellas transitamos algunas de las calles y rincones más emblemáticos de Pinto.



Se prevé que para 2050 el 70% de la población vivirá en ciudades y la población llegue a los 9000 millones de personas.

En este recorrido partimos de una de las zonas tradicionalmente más “aisladas” de Pinto, el **barrio de La Cristina**. Una zona de la ciudad separada del centro urbano por una línea ferroviaria que, sin embargo, la conecta no sólo con Madrid, si no también con los cercanos municipios del sur de la comunidad autónoma, como Aranjuez o Valdemoro, de donde proceden parte de las componentes del grupo. Un entresijo de callejuelas, edificios y tráfico urbano donde recientemente se ha instalado la sede de Cruz Roja y que acoge una de las infraestructuras verdes más emblemáticas de Pinto, el **Parque Nicolás Fuster**, punto de partida de la ruta y lugar para una primera actividad de conexión con la naturaleza y con el grupo.

Un paseo consciente y pausado de apenas un kilómetro nos llevó desde aquí hasta el Parque Buenos Aires...**¡Comenzamos!**

Parada n° 1

PARQUE NICOLÁS FUSTER



Conexión con Pinto en Verde y la naturaleza

01

Comienza este primer recorrido con una breve presentación de Pinto en Verde por parte de SEO Birdlife, sus objetivos y los de esta cartografía emocional que comienza a desplegarse. Como muy bien nos enseña la infancia cuando la observamos desde la distancia, conectar con otros y con el entorno, es mucho más fácil desde el juego. Con él surgen los primeros cruces de miradas, las primeras complicidades y las primeras sonrisas.



Y con esta idea comenzamos a **jugar**, a conocernos y a conocer el entorno que nos rodea... Una piña de cedro que vamos lanzando y pasando de mano en mano abre un turno de **palabra** en el que cada participante se presenta, dice su nombre y nos regala las **primeras emociones** con las que llega a este momento **presente**, a este instante compartido.



En círculo seguimos jugando. Desde la **calma** y el **silencio**, con los **ojos cerrados** y escuchando los **sonidos** que este rincón verde acoge hoy, sintiendo la brisa en el rostro. En nuestras manos, colocadas a nuestra espalda, vamos recibiendo un elemento natural que reconocemos con el tacto, sin mirarlo, uno de esos elementos que podemos encontrar en el parque y que quizás antes nos pasó desapercibido.

Un pluma, una hoja de magnolio, una piedra, una ramita de romero....elementos que se repiten en el grupo. El objetivo: encontrar el mismo objeto en las manos de otras compañeras para formar grupos de tres personas que continuarán juntas el recorrido.

¿Cómo llegamos?

Expectantes *Ilusionadas* *Agradecidas*
Cansadas *Feliz de compartir*
Inquietas *Con retraso...*
Curiosas

Parada n° 1

PARQUE NICOLÁS FUSTER



Primeras emociones



¿Qué sorprende?

- La propia organización de la actividad.
- Poca gente y pocos niños jugando.
- Que haya un hotel de insectos



¿Qué nos causa miedo?

- Poca iluminación por las noches.
- Caminar solos de noche.
- Roedores.
- Posibles robos



¿Qué nos alegra?

- El sol cálido y su reflejo, sentirlo cerca, da paz y energía.
- Compartir con otras mujeres una actividad de conexión y cuidado de mi ciudad.
- Vida representada en la vegetación y la fauna que se percibe a través de la vista fundamentalmente y los sonidos.
- Agua, fuentes, área canina, cuidado y respeto por los animales.
- Un lugar para desconectar y descansar, un lugar de encuentro entre personas.

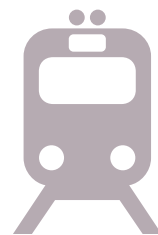


¿Qué nos entristece o nos da rabia o asco?

- Hay pocas flores.
- Ruido, cuesta escucharse.
- Obras en marcha que acaban con la naturaleza de la ciudad.
- Suciedad, faltas de respeto hacia los demás, basura, excrementos sin recoger...



TÚNEL TREN LA CRISTINA



Un paso subterráneo: de la oscuridad a tener alma y arte

02

En la ciudades los pasos subterráneos y túneles se asocian a lugares solitarios, peligrosos y carentes de vidas. Así manifestaron sentirlo las mujeres pinteñas que recuerdan como el miedo acudía y, todavía acude, cuando tienen que transitar por el túnel objeto de la segunda parada de este recorrido. Un paso que conecta la calle Nicolás Fuster con la calle Buenos Aires. Tradicionalmente un lugar sucio y oscuro que intentar evitar.

Darles, sin embargo, una nueva vida a estos espacios es, no sólo posible, si no también muy recomendable. En este paseo hubo sorpresas pero, sin duda, la que nos encontramos al llegar al túnel de La Cristina nos llenó el corazón de esperanza y gratitud.

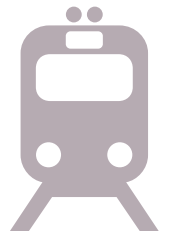


Dejamos algunas palabras de agradecimiento a los artistas.



Parada n° 2

TÚNEL TREN LA CRISTINA



¿Quién era La Cristina?

Cristina Marcos Carrizano conocida como "La Cristinita" fue una mujer muy popular en Pinto. Ejerció como guardabarreras de un antiguo paso a nivel situado en las inmediaciones del actual entre 1090 y 1950. Además contaba en este punto con un despacho de víveres al que acudían a comprar los vecinos de Pinto, en él entre otras cosas criaba gallinas y vendía huevos. Y es por ello que ha dado nombre a este barrio pinteño.

En reconocimiento a su figura, jóvenes de la **Asociación Ojalá**, han desarrollado un proyecto para rehabilitar este túnel pintando un mural en sus paredes. Jóvenes artistas que con ilusión han contribuido a recuperar este rincón para disfrute de la ciudadanía.

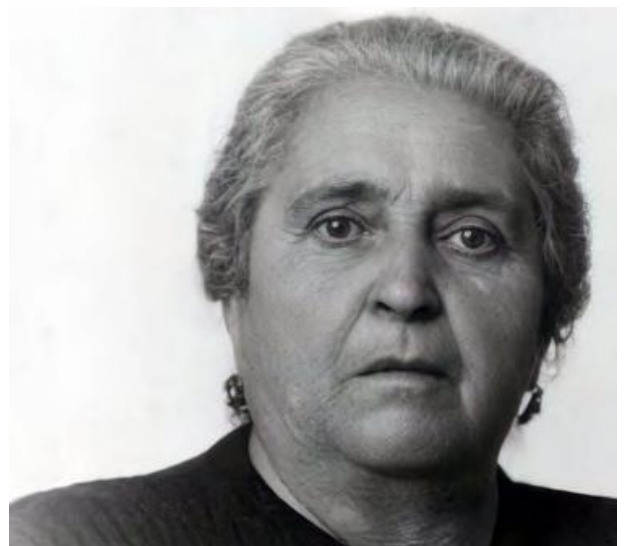
¿Qué entristece o da rabia o asco?

- Malos olores, suciedad.
- Desagradable transitarlo en la oscuridad.
- Posible falta de cuidado y mantenimiento por parte de los vecinos y el propio ayuntamiento del túnel y el lugar.
- Ruido ensordecedor del tren, contaminación acústica y su repercusión en nuestra salud.



¿Qué da miedo?

- Sobresalto del ruido ensordecedor del tren.
- Oscuridad, pensar en que alguien nos pueda abordar, robar en el túnel.
- Inseguridad.



¿Qué nos alegra?

- Compromiso de los jóvenes por mejorar su ciudad y que se promuevan estos proyectos.
- Reconocimiento de una mujer emblemática para la ciudad.
- Belleza de lo creado. Ahora hay luz y limpieza.
- Activación de una asociación centrada en los jóvenes.
- Contar con un punto de comunicación entre dos zonas importantes de la ciudad.

¿Qué nos sorprende?

- Imaginación, talento y arte de la gente joven.
- Que se esté haciendo algo tan bello y agradable en un espacio tan difícil.
- Conocer la figura de La Cristina.

Parada n° 3

CALLE BUENOS AIRES



¿Condicionan nuestra forma de alimentarnos y nuestros hábitos de consumo la vida de la ciudad, el cuidado de la naturaleza y de nuestros vecinos y vecinas?

03

En esta parada , junto a uno de los supermercados de la ciudad, volvemos a activar nuestros sentidos como vía de entrada a un breve diálogo y debate entorno a la alimentación, el consumo y los cambios que estos generan en la configuración de la ciudad. Por eso comenzamos repartiendo y degustando unas mandarinas. Su textura y su aroma nos llevan a hacernos preguntas como...



¿Sabemos de dónde provienen las mandarinas que estamos comiendo?

¿Qué coste tienen y en quién/quienes repercuten los beneficios de nuestra forma de comprar en la ciudad?



¿Qué beneficios y/o perjuicios ha supuesto la desaparición del comercio local tradicional y la aparición de supermercados?

¿Cuidar la naturaleza es también cuidar a las personas?

¿Es posible cuidar y conservar la naturaleza cercana desde la ciudad? ¿Cómo?



Parada n° 3

CALLE BUENOS AIRES

¿Qué nos entristece o da rabia o asco?

- Pensar en la cantidad de compras que realizamos y la cantidad de residuos que se generan y es difícil de reciclar.
- El abuso que suponen determinados establecimientos para los agricultores y productores que trabajan directamente la tierra y a los que se paga muy poco.
- Los alimentos recorren miles de kilómetros para llegar a su destino con la consecuente contaminación que en este tránsito se produce.
- La desaparición del comercio tradicional más personalizado, respetuoso y cuidado. No conocer al carnicero, al frutero, al pescadero como lo habíamos antes.

¿Qué nos sorprende?

- La procedencia sudafricana de las mandarinas de Mercadona, siendo España un país referente en la producción de cítricos.
- El habernos parado a pensar sobre esto.
- Pensar sobre las formas y calidad de vida de las personas que trabajan la tierra y la cuidan para alimentarnos.

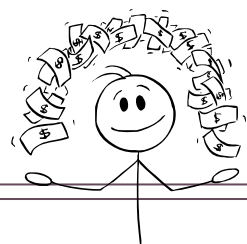


¿Qué nos alegra?

- Degustar una fruta rica y disfrutarla de forma más consciente para adentrarnos en una reflexión colectiva significativa.
- Nos gusta tener facilidad de acceder a una gran diversidad de productos pero ahora pienso en qué supone y miro más su procedencia.
- Pensar que tenemos diferentes opciones para consumir de otro modo: grupos de consumo ecológico, pequeño comercio, productos de temporada....
- Ver que pese a todo todavía quedan pequeños comercios.

¿Qué nos asusta?

- Perder el comercio local y la vida de barrio en nuestra ciudad.
- Estar favoreciendo sin quererlo a los que más tienen y menos necesitan.
- A tener limitaciones y no poder comprar teniendo en cuenta criterios sociales y ambientales justos y respetuosos.



Parada n° 4

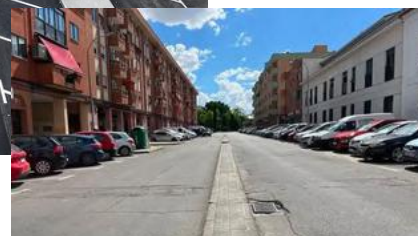
CALLE NICARAGUA



04

Llegamos en este tramo a una de las calles más céntricas de Pinto y que fue remodelada por completo entre octubre de 2024 y febrero de 2025. Las obras que se han realizado han supuesto la creación de un mini bulevar central peatonal, franqueado por dos líneas de aparcamiento en batería y al que se ha incorporado vegetación arbórea.

Las primeras impresiones al llegar sobre estas intervenciones son bastante positivas, se ve un área más limpia y amable, aunque se siente también que la renaturalización ha sido muy escasa, dándose una prioridad clara en esta zona a los vehículos.



¿Qué causa alegría?

- Aspecto general de la zona.
- Más zona para los peatones y arbolado.
- Mayor limpieza y estado del pavimento tanto en las aceras como en la propia avenida.

¿Qué causa miedo?

- La sensación de tanta presencia de vehículos y el posible riesgo de atropellos en esos tránsitos peatonales hacia la zona central.
- El cierre de locales comerciales tradicionales.

¿Qué sorprende?

- Que el espacio peatonal haya quedado en el centro. El hecho de que haya que cruzar dos veces para recorrer la calle andando parece poco "operativo". Se comenta que quizás hubiera resultado mejor un espacio lateral con aceras más anchas,
- La escasez de vegetación, tanto en la propia calle, como en las terrazas de los edificios colindantes.
- El cambio del tipo de comercios en la zona.

¿Qué entristece o da rabia o asco?

- Que haya poca naturaleza, nos gustaría una calle más verde y con más sombra, con terrazas y balcones llenos de flores.
- Es una pena que no se haya incluido más naturaleza a la hora de remodelar la calle.

Parada n° 5

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN



05

Nos encontramos en el centro de la ciudad, en una plaza testigo de la historia en la que se han vivido celebraciones, reivindicaciones, encuentros, donde se ha reído, se ha llorado y se ha compartido. Y con esa energía de poner la mirada atrás, conectamos con el espacio y con nuestras historias. En círculo jugamos y mostramos con nuestro cuerpo, pedimos a las participantes que den un paso hacia adelante si ...

*Vivían en una ciudad en su infancia
Vivían en un pueblo
Vivían en Pinto
Vivían en o muy cerca de un espacio natural
Conocían a todos o gran parte de tus vecinos
Salían a jugar a la calle con amigos
Jugaban con el barro
Tenían contacto con animales domésticos:
ovejas, gallinas, etc.
Su familia o alguien cercano cultivaba un
huerto.
A veces tenía las rodillas rasgadas/arañadas
Montaban en bicicleta
Recuerdasnel olor a pan recién hecho.....*



***“Cuando una experiencia espacial
significativa es compartida por un
número de personas, esta es la génesis
de un espacio público”***

Fumihiko Maki



Fuente imagen: madrid365

Con esta actividad nos damos cuenta de que la mayoría del grupo, aunque ha crecido en entornos urbanos, ha mantenido un vínculo importante con zonas rurales en su infancia o con los lugares de origen de sus familias, y que tienen un recuerdo entrañable y muy positivo de ello. También de cómo los espacios condicionan las actividades que se realizan en ellos y la convivencia vecinal. Reflexionamos sobre cómo la infancia, y la sociedad en general, está hoy en día más alejada de la naturaleza y pasa mucho menos tiempo al aire libre. Las nuevas disposiciones de las plazas urbanas parece que hacen que estas pierdan su funcionalidad como lugar de encuentro, descanso y entretenimiento entre los vecinos. Se sienten en general más hostiles y duras que antaño, sobre todo en los meses de verano, donde cuestan en ellas refugiarse del calor y el sol.

Parada n° 5

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN



¿Qué nos alegra?

- Disfrutar de un lugar abierto y amplio.
- Sentimos que está cuidado y limpio.
- Facilidad para personas con movilidad reducida.
- Sentimos un espacio de fiesta y vida, donde se puede congregarse mucha gente para celebrar y compartir.
- Nos gusta que sea el punto que facilita varias gestiones administrativas.
- Poder disfrutar en la plaza de un centro destinado a las mujeres,
- Contar también con los servicios de policía municipal muy céntricos



¿Qué nos entristece o da rabia/asco?

- Ausencia de espacio/bancos para sentarse sin tener que consumir, sólo nos podemos sentar en la terraza. Esto es especialmente perjudicial para las personas mayores o con limitaciones de movilidad.
- Exceso de pavimentación sin espacio para la vegetación que apenas tiene presencia.
- Que no haya sombra para refugiarse, sólo los soportales que en parte además se han perdido por la demolición de uno de los edificios.
- No se ve realmente vida ni se siente un espacio habitado por la ciudadanía, se siente más como un lugar de paso.

¿Qué nos sorprende?

- La desaparición de uno de los edificios emblemáticos de la plaza.
- Las flores y plantas en algunos de los balcones que llenan de belleza la plaza.
- Los grandes maceteros con escasa vegetación en la actualidad y cuyo reborde sirve en parte para sentarnos.



¿Qué nos asusta?

- Fundamentalmente el calor excesivo que en los meses de verano puede sentirse en la plaza y que pudiera afectar a la salud y el bienestar de sus vecinos.
- Que esta forma de diseño urbano se expanda y tome protagonismo en otras zonas de la ciudad, prescindiendo cada vez más de elementos naturales.

Parada n° 6

PARQUE BUENOS AIRES



Un lugar para compartir, jugar, reír y encontrarse.

06

El contraste del **Parque Buenos Aires** con la Plaza de la Constitución es grande. Adentrarse en el Parque Buenos Aires es ver a abuelos pasear o descansar sentados en sus bancos, a niños corretear, jugar y disfrutar, mientras personas adultas atraviesan el lugar con sus bolsas de la compra. Sin duda es un lugar con alma y vida.

El parque cuenta con numeroso arbolado y a él nos acercamos en parejas. Una persona de la pareja guía a la otra que, con los ojos cerrados se acerca de su mano a sentirlo, a reconocerlo de una forma diferente, en una conexión profunda con nosotras mismas y la naturaleza. Volver, abrir los ojos y reconocer nuestro árbol nos lleva a conectar con esa naturaleza que a veces olvidamos que somos y que necesitamos para continuar vivas.



Parada n° 6

PARQUE BUENOS AIRES



¿Qué nos alegra?

- La vida y actividades intergeneracionales que se perciben al llegar
- El colorido mural de la entrada.
- El arbolado y la vegetación que sirven de refugio climático ante el calor.
- La disposición de diferente tipo de mobiliario urbano con diferentes usos, parque, pistas, bancos, etc.
- Buena limpieza en general y mantenimiento del espacio.

¿Qué nos entristece?

- Exceso de basuras junto a los contenedores de recogida de residuos y la falta de cuidados del espacio por algunas vecinas/os.
- Algunas personas que parecen sin hogar y que habitan el espacio y permanecen en él con sus pertenencias y ropas.



¿Qué nos da miedo?

- Falta de iluminación por la noche.
- Perder el poco verde que hay en la ciudad si no se mantienen y potencian la vegetación y la biodiversidad, no sólo en los parques como éste, si no también en las calles.

¿Qué nos sorprende?

- La conexión tan fuerte que hemos tenido con la naturaleza al acercarnos a sentir con los ojos cerrados el arbolado.
- Lo desapercibidas que pasan algunas cosas a nuestros ojos al movernos por la ciudad, hemos descubierto tipos de vegetación y aves que no habíamos visto antes.
- La bonita tarde que hemos pasado juntas y por la que estamos muy agradecidas.

El parque Egido desde **LAS MIRADAS Y SENTIRES DE LA AMP**

*“Lo esencial
es invisible
a los ojos”*

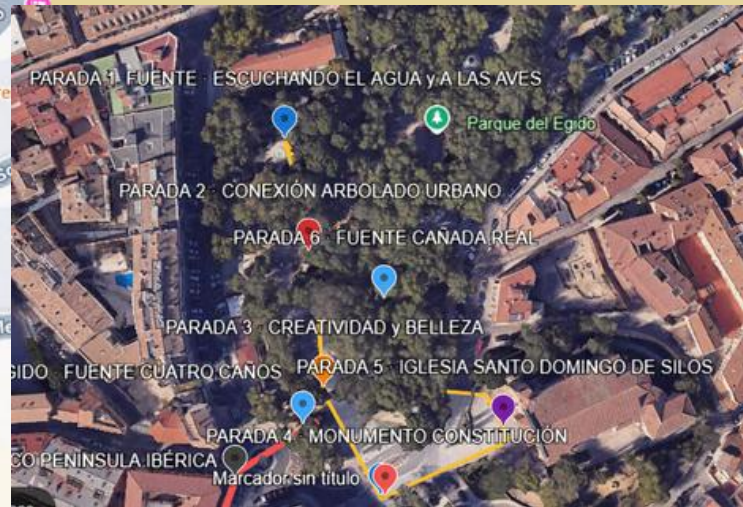
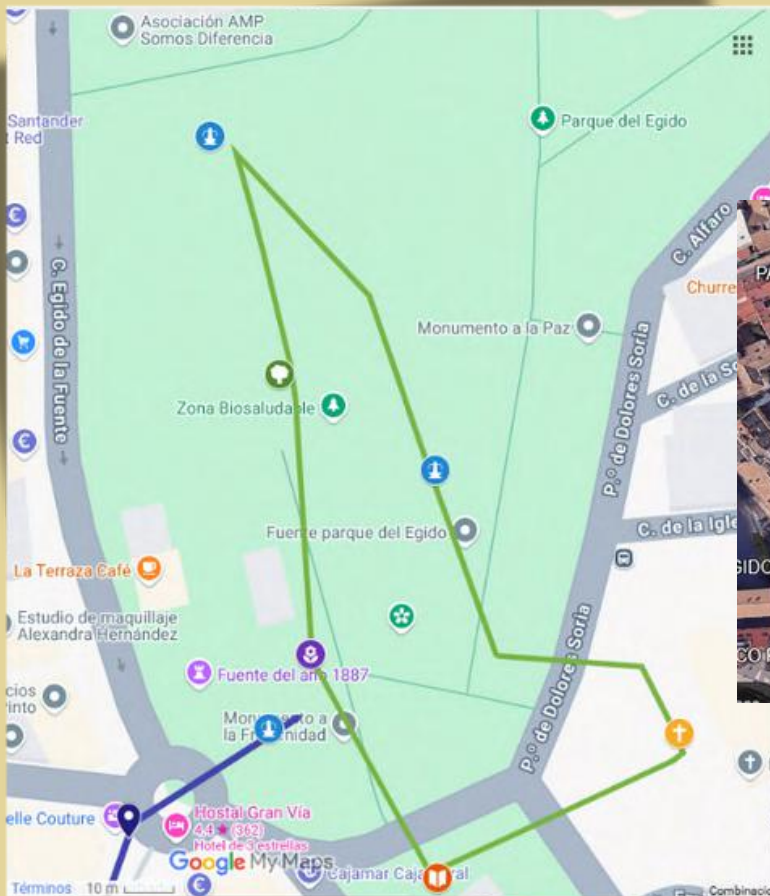
Antoine de
Saint-Exupéry



RECORRIDO N° 2
10 de abril 2025

Recorrer un espacio tan emblemático y conocido para la ciudadanía pinteña con un grupo de AMP nos permitió redescubrirlo con nuevas miradas, las de la **sensibilidad y autenticidad**, la **sencillez** y la **vuelta a lo importante y más esencial**. Fue un auténtico regalo y placer habitar y sentir el Parque Egido junto a ella y ellos. Os lo contamos...

RECORRIDO N° 2.- PARQUE EL EGIDO con AMP



SENTIDO Y SENSIBILIDAD *en una ciudad* DE TODOS Y PARA TODOS

*El 25% de los
ciudadanos de la
Unión Europea tiene
alguna
discapacidad,
¿están las ciudades
adaptadas para
asegurar su
bienestar?*

Comenzamos este recorrido en el patio de la AMP donde habíamos quedado con Marta, una de las educadoras del centro, para iniciar esta pequeña aventura. Mario, Alberto, Rihab, Dani, José Luis, Alejandro, Lorenzo y Estela van llegando a nuestro encuentro tranquilos y degustando su tentempié de la mañana.

El patio de la AMP es acogedor y nos acoge y, nada más llegar, ellos nos regalan principalmente sonrisas, aderezadas con grandes dosis de entusiasmo y curiosidad que se traducen en preguntas y ganas de saber más sobre lo que vamos a hacer. Esperamos que acaben sus almuerzos y vamos caminando hacia el exterior, para adentrarnos en ese espacio tan familiar y cercano al que vamos a acercarnos con una nueva mirada, para sentirlo y habitarlo como si fuera un lugar totalmente nuevo.

Parada n° 1

FUENTE, AGUA, VIDA



El oído y el tacto como primeras herramientas de descubrimiento.

01

La Asociación **AMP-Somos diferencia** lleva desde 1988 trabajando y realizando acciones y actividades que repercutan en una mayor calidad de vida para las personas con discapacidad y/o diversidad funcional y sus familias. Su sede está enclavada precisamente en el Parque Egido, por lo que para las personas usuarias de la AMP y sus trabajadoras esta es su casa.



Adaptarnos a las necesidades y tiempos de las personas que nos acompañan este día nos llevó a transitar este espacio verde **sin prisa**, deteniéndonos en los **detalles** y en las **sensaciones** que nos presenta una bonita mañana de primavera.

Comenzamos **jugando**, pasándonos un ovillo de lana que nos ayudó a presentarnos y a la vez decir cómo llegábamos, **cómo nos sentimos en este momento presente**. Algunas personas hoy están un poco dormidas, otras un poco asustadas, la mayoría contentas y alegres por estar aquí y con muchas ganas de pasear y pasarlo bien.



Estela, Dani, Mario, Rihab, Lorenzo, Alejandro, Alberto, José Luis..., muy bien acompañados por las personas que los guían y atienden en AMP, activaron todos sus sentidos.

En un primer momento para **escuchar y conectar con el canto de los pájaros** de la mano de Alex Mallol de SEOBirdlife, que les animó a poner atención en los sonidos de El Egido y mirar a lo alto para descubrir una de las casas nido que, también dentro de Pinto en Verde, habían realizado algunos de ellos en un taller anterior.



Parada n° 1

FUENTE, AGUA, VIDA

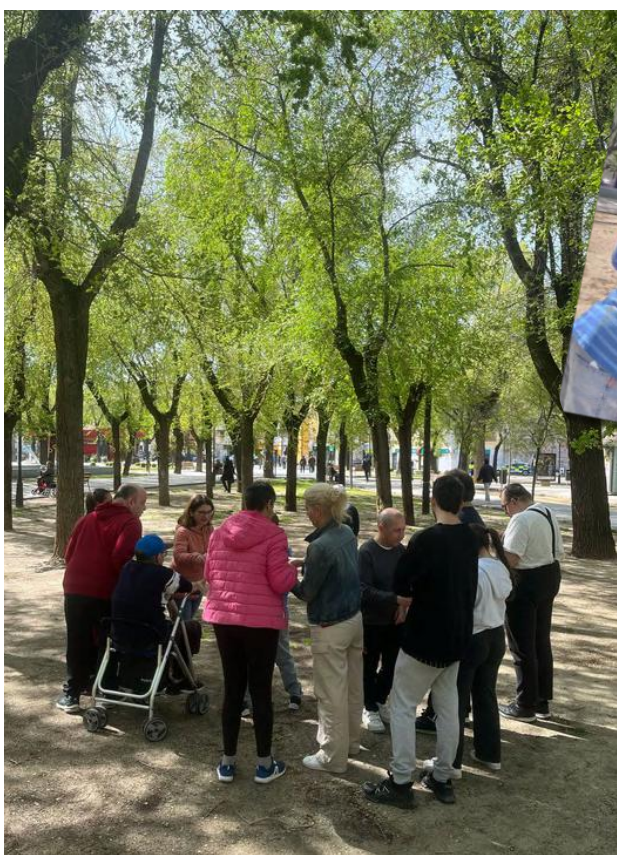


Tras esa conexión con el sonido, activamos el sentido del tacto y descubrimos, a través de varias muestras de especies vegetales presentes en el parque, que diferentes son unas de otras. Cómo las formas, texturas y colores de sus hojas, que miramos, **tocamos y sentimos**, muestran una diversidad tan rica como la del propio grupo. Cada hoja tiene sus propias características, cada una es única pero, todas y cada una de ellas, son importantes, para una ciudad verde en este rincón que palpita vida. Y así vamos conectando con las emociones que este espacio nos regala.



Parada n° 2

02 CONEXIÓN CON EL ARBOLADO URBANO

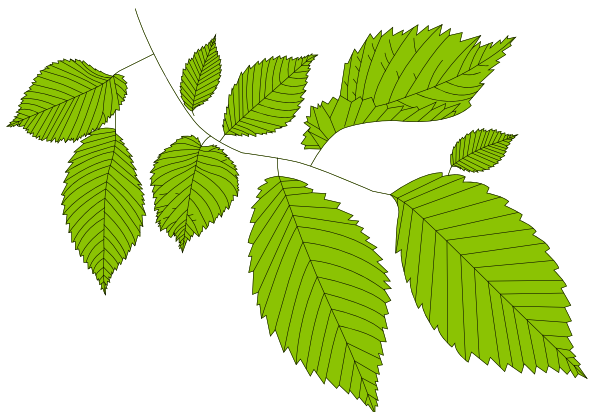


En esta parada, por parejas, reconocemos, sentimos y abrazamos algunos de los árboles del parque y, en cierto modo, sentimos que nos fundimos con ellos. que somos parte de ellos y ellos de nosotras y nosotros.

**e imaginamos...
¿qué nos dirían
estos árboles si
pudieran hablar?**



03 CREATIVIDAD Y BELLEZA



“Árboles contra las agresiones sexistas”

Después de conectar con algunos de los árboles con los ojos cerrados y sintiéndolos con las manos y el propio cuerpo, caminamos unos metros más para encontrarnos algunos **árboles vestidos**. Esto despierta la curiosidad sobre quién o quiénes han llenado de belleza sus troncos. Parte de los integrantes del grupo se percatan especialmente de ello, sonríen y muestran alegría por verlos tan coloridos y alegres. Les gusta verlos así y juntos pensamos e imaginamos a las personas que han hecho posible este atrezzo....y, sobre todo, ¿por qué y para qué lo han hecho?

E indagamos para descubrir que forman parte de la iniciativa ciudadana “Árbol contra las agresiones sexistas”, una propuesta participativa y abierta desde el año 2019, que busca visibilizar a través del ganchillo y la creatividad la denuncia de las agresiones sexuales.

“El paisaje es obra de la naturaleza, pero también del hombre que lo transforma para habitarlo.”

Augustin Berque,
geógrafo y filósofo.





04 MONUMENTO A LA CONSTITUCIÓN



Continuamos atravesando el parque para, después de pasar el Monumento a la Fraternidad, salir de él y cruzar el paso de cebra que nos acerca a un lugar muy especial, el **Monumento a la Constitución**. Sentado y descansando en él encontramos a uno de los mayores del municipio, charlamos con él sobre la gran importancia de la carta magna para todos, también para las personas con discapacidad. **El grupo se siente afortunado** por tener sus derechos asegurados y **feliz** de poder conversar de forma relajada con un vecino testigo de la historia de España y de Pinto.

Artículo 49.

Las personas con discapacidad ejercen los derechos previstos en este Título en **condiciones de libertad e igualdad reales y efectivas**.

Se regulará por ley la protección especial que sea necesaria para dicho ejercicio. **Los poderes públicos garantizarán la plena autonomía e inclusión social y la participación de las personas con discapacidad, en entornos universalmente accesibles**.

Se atenderán particularmente las necesidades específicas de las mujeres y niñas con discapacidad, así como de los menores con discapacidad.



Parada n° 5



05 IGLESIA DE STO. DOMINGO DE SILOS

Subir y bajar a la **Iglesia de Santo Domingo de Silos** nos lleva a observar el parque, y la vida que bulle en esta parte de la ciudad desde una nueva perspectiva. La escalinata de acceso no nos lo pone fácil a todos, pero la ayuda y colaboración hacen la magia y que, con un poco más de paciencia, todos estemos al mismo nivel.

Aquí volvemos a conectar mucho con el sonido de las aves que revolotean por los árboles de la plaza, carboneros y herrerillos parecen estar y cantarnos desde muy cerca.

Alzamos la mirada y recorremos con la vista los cipreses que desde la entrada franquean las puertas de la iglesia.

Es un momento de conectar tierra y cielo, de sentirnos parte de algo más grande y global. También de darnos cuenta de la basura que parece olvidada en el suelo incluyendo restos de confetti de, quizás la última de las bodas celebrada en la iglesia. Esto nos causa pena pese a la ternura de esos corazones olvidados.



Parada n° 6



06 FUENTE GRANDE



El tiempo poco a poco se acaba pero, antes de acabar, queremos sentarnos junto al agua de la fuente principal del parque Egido para sentir este líquido y esencial elemento para nuestras vidas y el mantenimiento de la **biodiversidad** en la ciudad.

Y con su frescor y su fluidez, nos dejamos fluir para plasmar sobre el papel cómo nos sentimos con el rato vivido y compartido. Y así, surgen trazos, letras y palabras que muestran lo que somos y sentimos, sin más filtros.

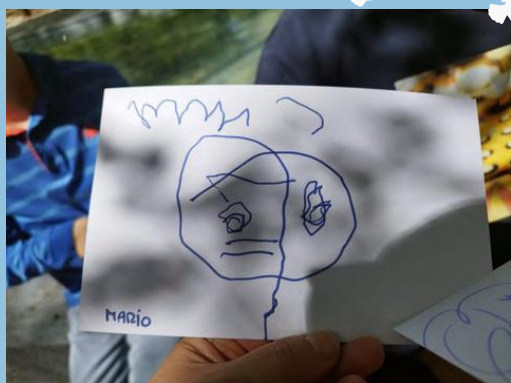
Parada n° 6



06 FUENTE GRANDE

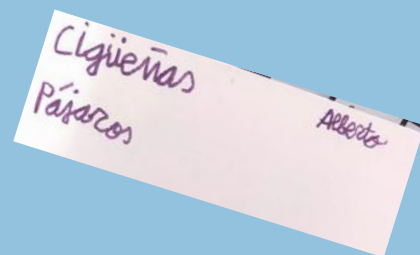
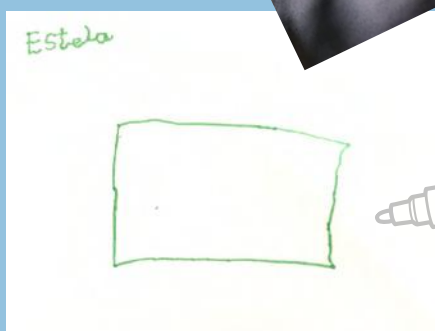
¿Qué nos alegra?

- Estar fuera juntos y pasear.
- Los pájaros y sus cantos.
- El oír y sentir el frescor del agua de la fuente.
- Ver el parque para que jueguen los niños y niñas y el espacio para ejercitarse.
- Poder nosotros jugar.



¿Qué nos asusta?

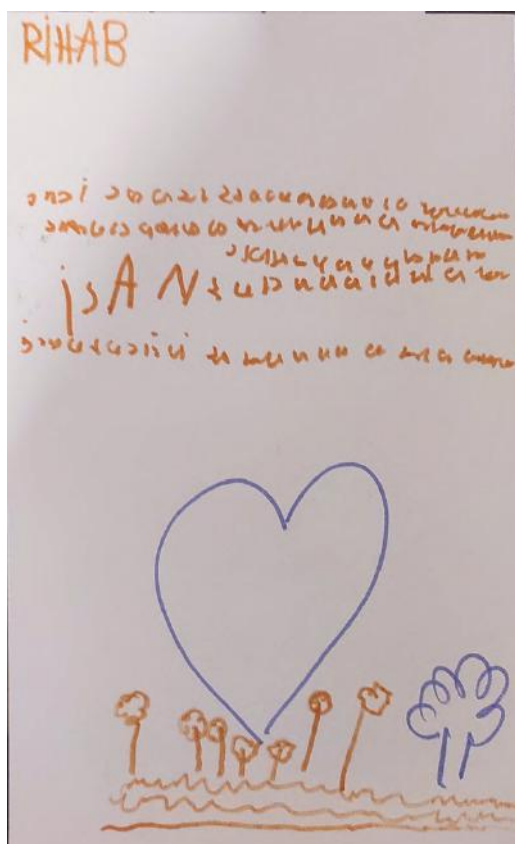
- No sentirse protegidos si estamos fuera solos. Necesitan la cercanía de gente en la que confían.



Parada n° 6



06 FUENTE GRANDE



¿Qué nos entristece o da rabia o asco?

- Que en algunas zonas sea difícil caminar.
- La falta de cuidado de parte de la gente.

¿Qué nos sorprende?

- La cantidad de árboles y plantas diferentes que hay en el parque.
- La caja nido que algunos no habían visto y el hecho de que lo hayan realizado ellos mismos.



"Caminar nos lleva lejos, pero siempre hay un rincón del alma que nos recuerda cómo volver."



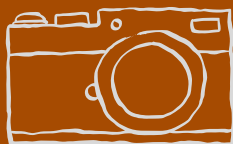
UN DULCE RECORRIDO



Antigua Fábrica de Chocolate de Pinto (Fuente: Blog Disfruta Madrid Sur)

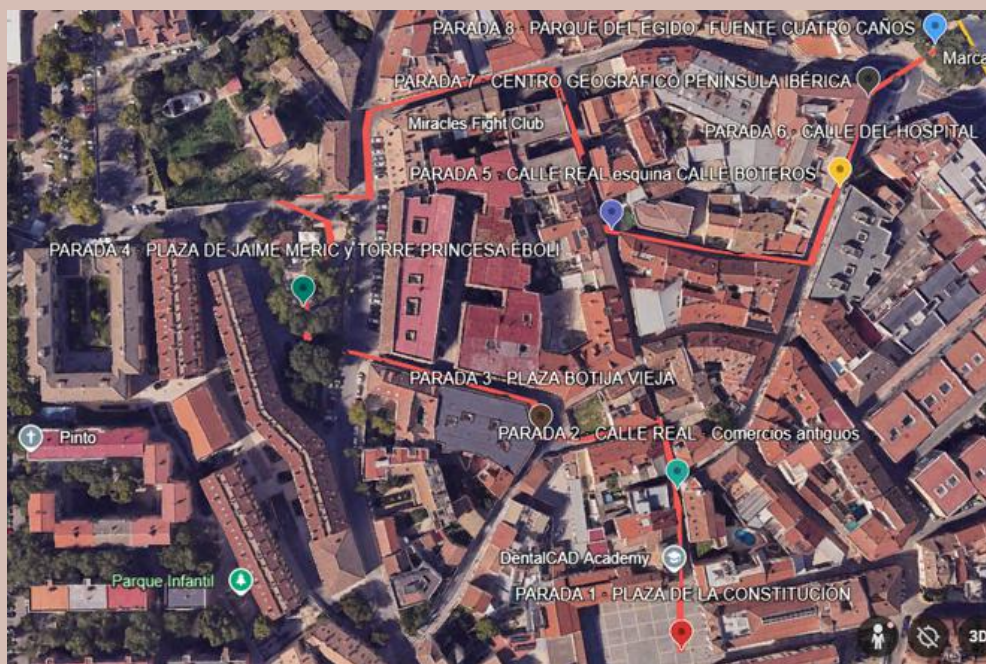
POR EL CENTRO HISTÓRICO

RECORRIDO N° 3
22 de abril 2025

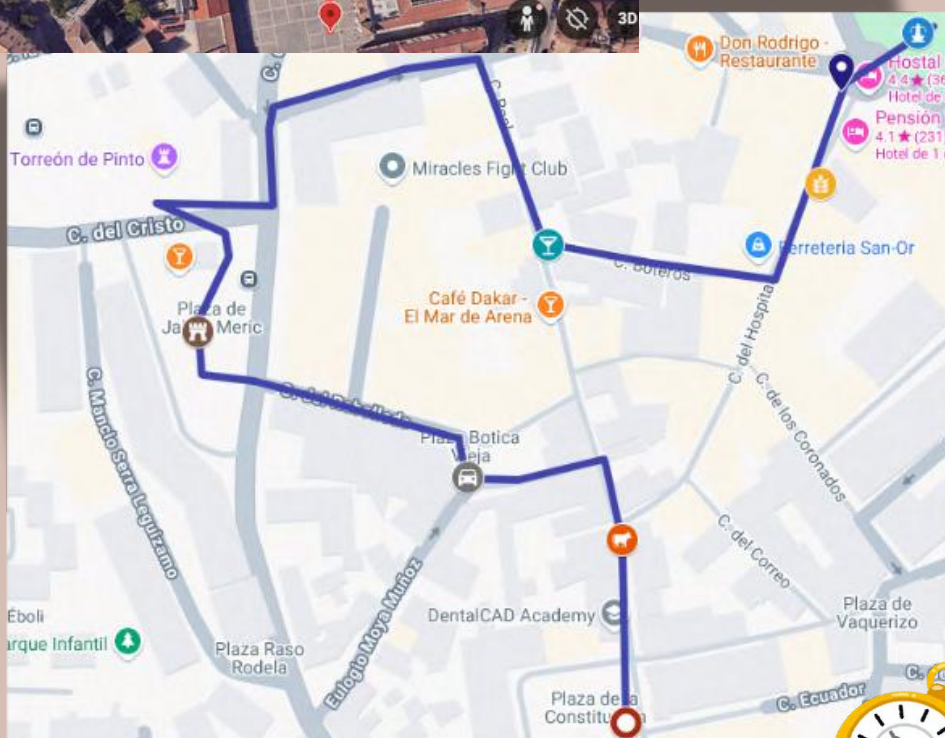


Los centros históricos de las ciudades son espacios de un gran valor cultural, patrimonial y social. Guardan la memoria viva de la evolución urbana y social de las localidades y desempeñan un papel clave en la identidad colectiva, la actividad económica local y la dinamización turística.

Recorreremos el de Pinto de la mano de un grupo de mayores de Cruz Roja, para rememorar lo que Pinto fue y sentir lo que es ahora.



RECORRIDO N° 3.- CENTRO HISTÓRICO



LOS MAYORES DE PINTO

TESTIGOS DEL PASO DEL TIEMPO

Cerca de 8.000 personas, según datos del padrón municipal de 2024, tienen 65 o más años, lo que representa un 14% de la población

El centro histórico de Pinto es mucho más que un conjunto de calles antiguas: es un espacio vivo que conecta pasado, presente y futuro. Su conservación y rehabilitación no solo protege el patrimonio, sino que ofrece oportunidades para un desarrollo urbano más equilibrado, inclusivo y sostenible donde la naturaleza también se puede abrir paso. Recorrerlo de la mano de un grupo de mayores nos ofreció la oportunidad de captar su sentir sobre lo que es y lo que fue esta emblemática zona del municipio.

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN



01

Este recorrido comienza en pleno centro de la ciudad, en la Plaza de la Constitución. En ella nos encontramos con un grupo de personas mayores para pasear y descubrir de su mano, qué fue y qué es hoy el centro de Pinto. Esperamos a que todas lleguen bajo los históricos soportales, echando de menos, nada más llegar, un lugar para aposentarnos cómodamente. A su vez vamos preguntándonos ¿dónde está la naturaleza escondida en la ciudad?, ¿qué emociones vienen a nosotros cuando conectamos con estos espacios y recordamos lo que en ellos se ha vivido y se vive?, ¿qué echamos de menos?, ¿qué nos gusta y qué no?...empezamos a reflexionar y compartir de forma colectiva.



"Devolver la naturaleza al corazón de nuestras ciudades no es un lujo, sino una urgencia vital para recuperar el aire, el equilibrio y la humanidad que, a veces, parece hemos perdido entre el cemento".



Surgen memorias de cómo estas calles eran y son testigos silenciosos de ajetreadas vidas. Buceando en los registros históricos encontramos que esta plaza ha visto pasar por ella mercados, celebrar conmemoraciones, espectáculos taurinos, reuniones y mítines, manifestaciones....Ha sido, y aún es, centro neurálgico de la vida de la ciudadanía, en ella encontramos la Casa Consistorial y su reloj que sigue marcando el paso de las horas, los días y los años. Durante la espera, y ya que hay personas que no pueden estar mucho tiempo paradas de pie, algunas no tienen más remedio que sentarse en la terraza de la única cafetería de la plaza a esperar y claro, consumir.....y se preguntan, nos preguntamos... **¿cuál es la razón de que no haya un banco para sentarnos aquí?**

Parada n° 2

CALLE REAL



02



A los pocos metros de avanzar por la famosa calle Real empezamos a percibir como gran parte de la vida que antes tenía lugar en el centro histórico, se ha trasladado y se sigue trasladando a otros lugares. Cambia la fisonomía y cambian los usos de los locales que antaño albergaron tiendas tradicionales.

Nos detenemos a las puertas de la conocida **carnicería**, pollería y charcutería de los hermanos **Naranjo** y surgen las emociones y las reflexiones.

La conocida revista digital e-pinto.com recuperaba hace un par de años la historia de uno de los sucesores de este negocio, Mariano Montero, antiguo trabajador de esta carnicería que tiene continuidad hoy fruto del trabajo de tres generaciones de carniceros



¿Qué nos entristece?

- Ver cómo se cierran locales y se degradan, dejan de cuidarse y, en cierto modo, pierde vida la ciudad.
- Como el centro ha perdido en parte su esencia para albergar, en algunos casos, locales nocturnos, en principio, menos respetuosos con la vida de los vecinos que aún viven en estas céntricas calles.
- Como algunas casas han desaparecido quedando espacios vacíos, en los que ahora surge vegetación, espontánea, pero que pronto volverán a ser ocupados por edificaciones.
- La suciedad que se percibe en algunos rincones, fruto quizás de los excrementos caninos o de la eliminación de residuos en la vía urbana.

Parada n° 2

CALLE REAL



¿Qué nos alegra?

- Conocer que se mantiene aún parte de la tradición comercial de antaño, aunque ahora ocupe en parte otros lugares de la ciudad.
- Poder pasear por calles peatonales que en cada cruce de caminos nos permitir encontrarnos con nuestros vecinos y nos invitan a parar y conversar para seguir preguntándonos, ¿cómo estás?, ¿cómo están los tuyos?, ¿cómo sigue la vida?..

- Conocer que el Ayuntamiento de Pinto ha trabajado y trabaja, en parte también gracias al proyecto Pinto en Verde, para consolidar esta céntrica zona como **Zona de Bajas Emisiones**. Todo con el objetivo de mejorar la calidad del aire, reducir las emisiones de CO2 y fomentar la **movilidad sostenible**, reduciendo progresivamente el uso del vehículo.

¿Qué nos da miedo?

- El posible exceso de ruido y suciedad derivado de los posibles usos de los locales nocturnos de la zona.
- La paulatina disminución de las personas que viven en el centro de la ciudad y su posible gentrificación como ocurre en muchos otros lugares.

¿Qué nos sorprende?

- Que pese al asfalto la vegetación y la vida aún se abre paso en esta zona de la ciudad, en una rendija del asfalto, en alguno de los patios interiores de algunas de las casas de esta zona de la ciudad, en esos “descampados” que esperan una nueva edificación.





PLAZA BOTIJA VIEJA • CALLE DEL REBOLLEDO



03 INTERSECCIONES URBANAS

Seguimos caminando en nuestra ruta para tomar, desde la calle Real, la calle Arsenio Sainero. Esta nos lleva, todavía por un tramo peatonal, hasta la Plaza de la Botija en su intersección con la calle del Rebolledo, la del Salvador y la calle Elogio Moya Muñoz. Al parar aquí y mirar a nuestro alrededor hay cosas que nos sorprenden y nos llaman la atención como:

- La claridad y aparente limpieza de este rincón y las fachadas de las casas que, sin embargo, no nos devuelven ni un pequeño ápice de naturaleza.
- La baja altura de los edificios que ofrecen un entorno acogedor.
- El aumento del ruido debido a la cercanía del tráfico de vehículos
- El vuelo de algunos recientes llegados en su viaje desde tierras africanas, percibimos los primeros, primaverales y tímidos vuelos de algunos aviones y vencejos.
- La aún existencia en el centro de la ciudad de un taller de reparación de vehículos en los bajos de un edificio que alberga viviendas. Pensamos en las molestias para su vecinos y en la contaminación que quizás soportan.

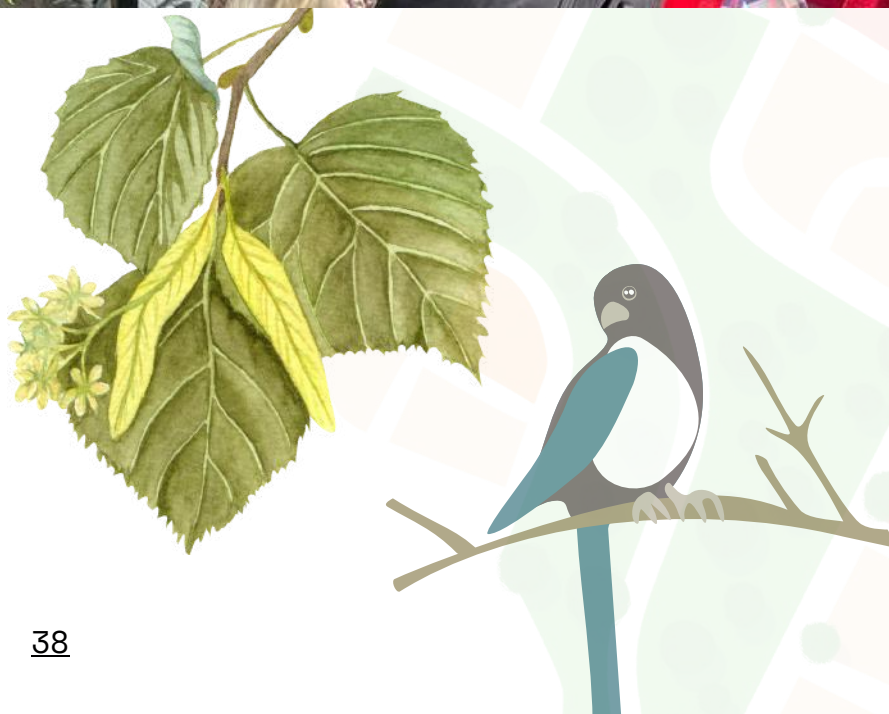
Parada n° 4

PLAZA DE JAIME MERIC



04

Llegar desde la Calle del Rebolledo hasta la **Plaza de Jaime Meric** es como llegar a un oasis , además de conectar con la dulzura de la vida y la historia chocolatera de la ciudad. En este lugar descansamos, jugamos y **descubrimos la naturaleza urbana junto al agua, que es vida y nos da la vida**. Nos dejan en las manos primero hojas, frutos y semillas de árboles y plantas del entorno, las sentimos y reconocemos , como reconocemos también, a través de una colección de fotografías de fauna algunos de los animales con los que podríamos cruzarnos en la ciudad, ¿quizás un murciélago?, ¿un petirrojo?, ¿una lagartija?....Nos sorprende descubrir que compartimos espacio con muchos otros seres.



Parada n° 4

PLAZA DE JAIME MERIC



La denominada Compañía Colonial, de la mano del empresario, Jaime Meric, fundó aquí, en el s.XIX, una de las fábricas de chocolate más modernas e importantes de España de aquella época.



Este es un lugar importante para la historia y el discurrir de la vida de Pinto pues, además de albergar los restos de la **antigua fábrica de chocolate**, muy próxima a la plaza se encuentra también la famosa **Torre de Éboli**, donde se hospedaron reyes y personajes ilustres y que también fue prisión.

En este punto, conectamos con la naturaleza, y también degustamos ese chocolate que fue tan famoso en Pinto. Esta vez recubriendo unas ricas pastas que compramos en la conocida y cercana Pastelería Éboli a las puertas casi de la estación de tren. Y **nos sentimos reconfortados y felices de poder compartir este espacio y este momento. Por haber podido parar para activar nuestros sentidos y compartir.**

Este espacio ,que se encuentra delante de la Torre de Éboli ,se denominaba antiguamente, antes de llevar el nombre de Plaza de Jaime Meric, Raso de Palacio, por ser un terreno libre de obstáculos. Gracias a su fuente y a sus acogedores jardines fue y es lugar de reunión y ocio de los pinteños. Aquí se pueden ver también los únicos vestigios de la antigua fábrica de chocolate, su chimenea.



Parada nº 5



CALLE REAL ESQUINA CALLE BOTEROS



Algunas estéticas "antinaturales" nos llaman la atención, ¿por qué césped artificial a las puertas de este local?, ¿por qué plantas de plástico para adornar una entrada que podría verse muy bella con vegetación natural?...



05

LO ARTIFICIAL VS. LA NATURALEZA

Tras nuestro paso por la Plaza de Jaime Meric seguimos recorrido para bajar de nuevo, por la Calle Maestra María del Rosario a la Calle Real. Ponemos la mirada ahora de nuevo en su **tradicional estructura urbana** originada en el s. XVI, con *calles estrechas, edificios de baja altura y una arquitectura sencilla que, en cierto modo, refleja el origen de la villa como villa agrícola y de paso*. Nos asombra y alegra descubrir que otros comercios tradicionales, como la Fábrica de Pan "La Española" o un local de reparación de calzado aún permanecen y dan servicios de proximidad y calidad a los vecinos.

Nos sorprende y emocionan también las casas que aún tienen la suerte de disfrutar de un patio, rincones que muestran la relación de sus dueños con una naturaleza que permanece, con más o menos fortuna, pese a los cambios del entorno y la evolución de la ciudad y sus habitantes.

06 CALLE DEL HOSPITAL



*Las malas hierbas también
son flores, una vez que las
conoces. A.A. Milne*

¿Y SI NOS PARAMOS....A CONTEMPLAR LA VIDA?

Hacemos un nuevo alto en el camino en un rincón de la calle Hospital. Aquí nos llama la atención una silueta femenina, parece ser una ejecutiva, una escultura de **José María Casanova**, autor también de otras obras en la ciudad. Observarla nos lleva a pensar en el ajetreo de la vida cotidiana, en las habituales prisas, en la dificultad para parar y simplemente observar, ser, estar y sentir. **¿Qué ocurre cuando paramos, cuando todo para, cuándo el ajetreo se detiene...?**

Paramos para acercarnos a contemplar detrás de una valla que delimita un solar abandonado a la derecha de la escultura, ajeno a su mirada. Descubrimos en él, como en estos rincones donde la mano del hombre hace meses que no pasa, surge la vida y nos muestra una belleza inesperada, una biodiversidad que se ha perdido en muchos otros puntos del entramado urbano. Y nos preguntamos, **¿podemos crear y mantener islas de biodiversidad en la ciudad?, ¿qué importancia tienen y pueden tener para el mantenimiento de la vida?** Y, aunque en un primer momento este espacio parece parecernos sucio y descuidado, una mirada más atenta nos descubre su belleza, la que nos aporta esa naturaleza espontánea que somos y permite la vida.

Parada nº 7

07 CENTRO GEOGRÁFICO DE LA PENÍNSULA

Casi a punto de finalizar nuestro recorrido llegamos a este emblemático punto de la ciudad. Hemos transitado un tramado urbano compacto y cercano, fácil de transitar a pie, para llegar al que se puede considerar uno de los límites actuales de este casco histórico, el que nos acerca ya al Parque Egido. Nos detenemos ahora en el lugar donde se encuentra el hito que señala a Pinto como el **Centro Geográfico de la Península Ibérica**.

Aunque actualmente parecen existir métodos geodésicos más precisos que sitúan realmente este punto en otras ubicaciones cercanas, como Getafe o el Cerro de los Ángeles, **Pinto conserva el valor simbólico e histórico de haber sido considerado durante siglos el “corazón” de la península.**

La tradición viene de la Edad Moderna. Se decía que este era el lugar donde la “península se dobla”, es decir, el punto medio entre los extremos norte-sur y este-oeste. *El propio nombre de la localidad se ha relacionado con esta idea: algunos estudiosos creían que venía del latín “punctum”, que significa punto.* Un lugar que nos invita a reflexionar sobre el sentido de pertenencia, la identidad y la centralidad de Pinto a lo largo de sus generaciones.

Un espacio ideal para hablar del equilibrio entre pasado y futuro, y de cómo desde este “centro” se pueden irradiar ideas de renaturalización urbana, sostenibilidad y mejora de la biodiversidad urbana, como desde el Pinto en Verde puede marcar un antes y un después para el municipio y su ciudadanía.



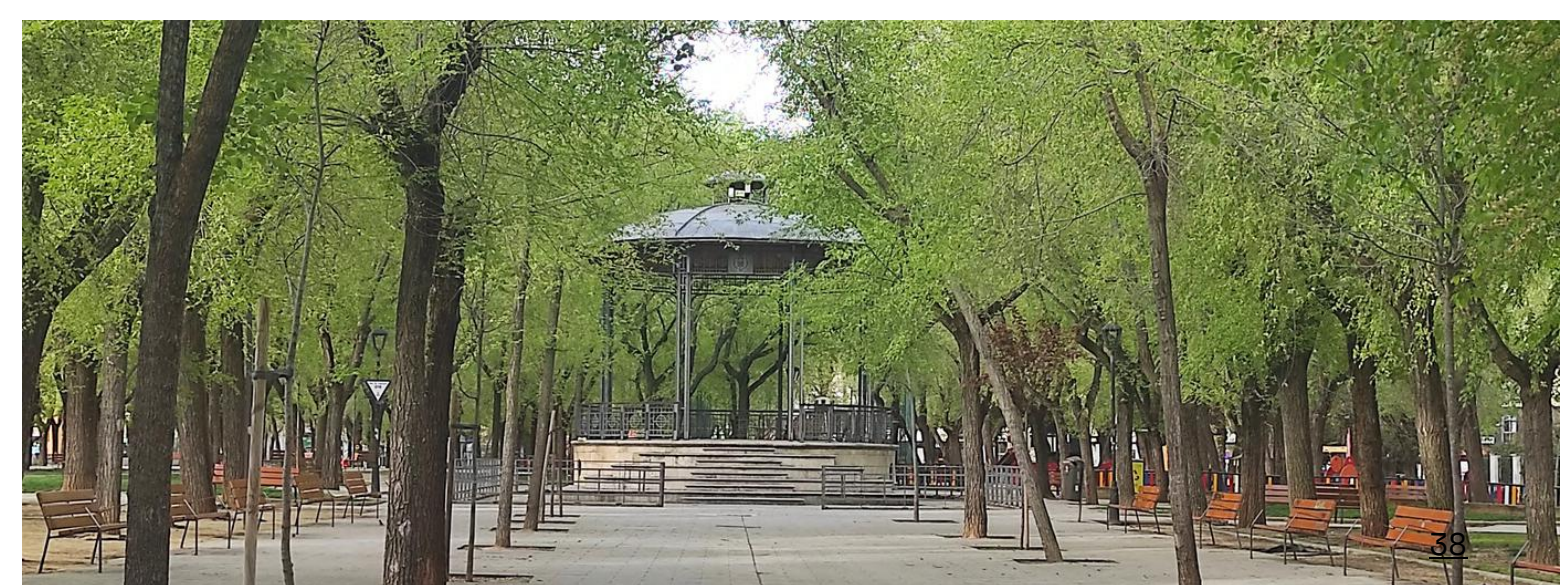


08 FUENTE DE LOS CUATRO CAÑOS



Finaliza este recorrido reencontrándonos con el **Parque Egido y su Fuente de los Cuatro Caños**. Un reencuentro desde la naturaleza “salvaje” del descampado de la calle Hospital, con este espacio verde cuidado y querido por toda la vecindad.

Todo nos lleva a respirar profundamente y recordar que necesitamos este verde para vivir, que es imprescindible para asegurar SALUD y BIENESTAR. Como lo es también el agua que surge de estos cuatro caños desde 1887. Una fuente que se construyó para mejorar el abastecimiento de agua potable durante el mandato del alcalde Pedro Rubín de Celis y que antaño fue, como lo es hoy, punto de abastecimiento y reunión. Aquí se intercambiaban y se intercambian noticias, se habla del clima y del mercado, se comparten anécdotas, ilusiones....aquí **SE VIVE, SE CONVIVE y SE COMPARTE.**





RECORRIDO N° 4
PARQUE MUNICIPAL con AMP

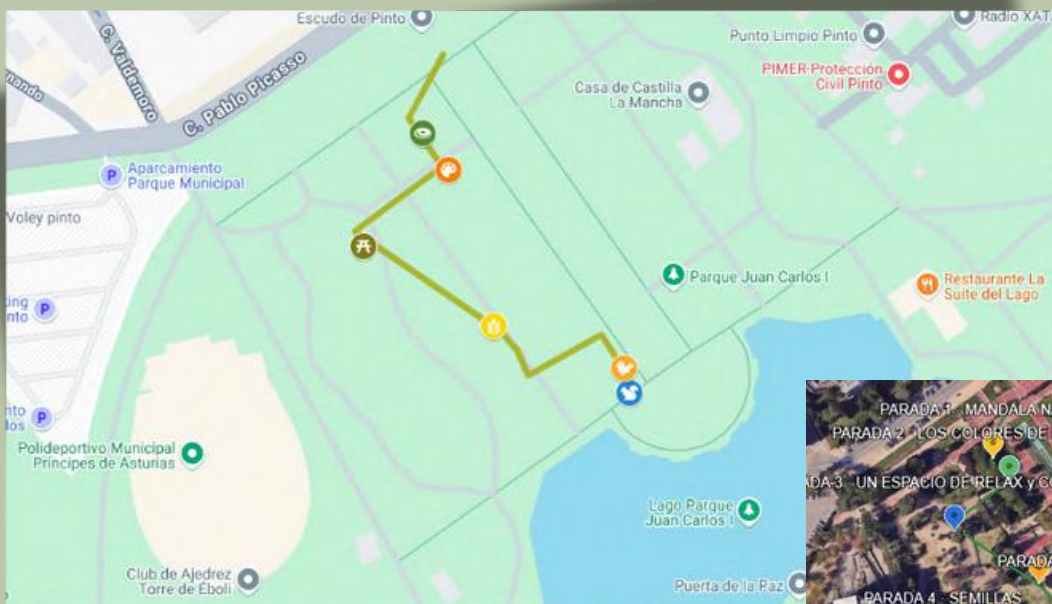




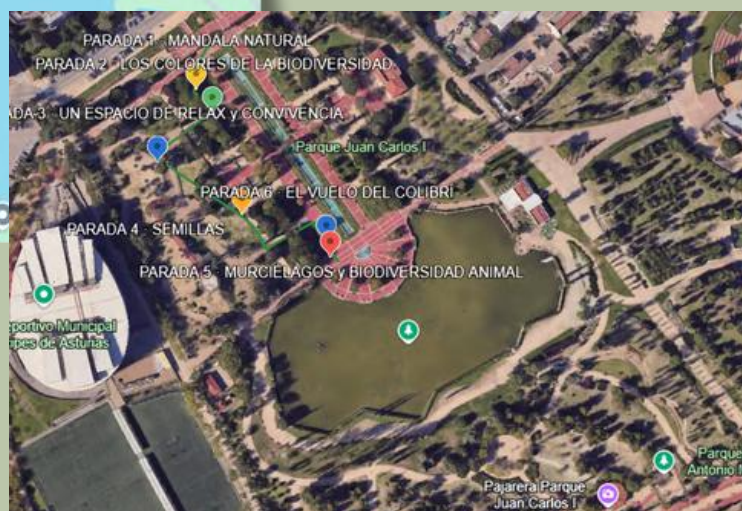
EL PARQUE MUNICIPAL *mucho +* QUE UN PARQUE

*Sintiendo la
biodiversidad
desde la diversidad.*

RECORRIDO N° 4.- PARQUE MUNICIPAL con AMP



Inaugurado en 1997 y con una superficie de 55 hectáreas, este parque contiene una gran variedad de flora y fauna.



VOLVEMOS A LO ESENCIAL *a lo sencillo, a la calma* CON LA AMP



En este recorrido volvimos a disfrutar de la naturaleza urbana de la mano de los maravillosos usuarios de la AMP y sus educadoras. Volvimos a encontrarnos con Mario, Alberto, Rihab, Dani, José Luis, Alejandro, Lorenzo y Estela a las puertas del Parque Municipal para ir, paso a paso, descubriéndolo y descubriéndonos.

Nuestro objetivo...conectar con la naturaleza y disfrutar del momento presente...hoy **no pensamos en llegar más lejos, sino en disfrutar el proceso, disfrutar el camino que vamos a compartir, en mirarnos a los ojos y despertar nuestros sentidos a la vida** que nos regala una mañana de primavera en Pinto.



Parada n° 1

01 UN MANDALA, UN CÍRCULO DE VIDA

El primer regalo que recibimos tras atravesar la puerta principal del Parque Municipal esta mañana de primavera, son los dibujos que las sombras de los árboles proyectan en el suelo. Sus copas nos acogen y nos acunan sintiéndonos protegidas y protegidos, y activando rápidamente nuestra creatividad. Con esta sensación empezamos a dibujar un círculo en el suelo, simplemente arrastrando nuestros pies y caminando unos tras otros.....para dejar nuestra huella, una huella efímera pero que pronto se va llenando de belleza y sensibilidad.



Realizar esta actividad nos permite situarnos en el espacio y percibir nuestra posición respecto al mismo, sentir como nuestro cuerpo interacciona con él y cómo, entre todos, creamos un baile corporal que **nos va adentrando en el descubrimiento de lo que somos y sentimos.** Desde los pequeños detalles, desde el vínculo que establecemos con la tierra, con nuestras raíces, con las hojas y el ulular del viento, con las hormigas que comparten el espacio con nosotras y nosotros....**desde el vínculo emocional con este paisaje urbano y con la vida. Sonreímos y, a la vez, dibujamos una enorme sonrisa sobre nuestro mandala.**



02 LOS COLORES DE LA BIODIVERSIDAD



La **biodiversidad urbana** incluye todas las formas de vida presentes en la ciudad: desde árboles, arbustos, aves, insectos, hasta los microorganismos del suelo. En el parque municipal está en todas partes y se muestra de muchas formas diferentes, con una gran variedad de colores y texturas, nos detenemos a observarla y a tocarla. Para ello utilizamos un código de colores que nos guía en la búsqueda de las diferentes formas de vida que habitan a nuestro alrededor.

Este es un momento de estar con nosotras y nosotros mismos, de descubrir y descubriarnos, de pararnos a mirarnos en ese espejo que la naturaleza nos muestra. ¿Cómo nos sentimos?, alegres por percibir la belleza, nuestra belleza y sorprendidos por los regalos y el momento recibidos.

Una mayor biodiversidad en la ciudad es importante porque, entre otras cosas:

- **Mejora la salud física y mental:** reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, fomentan la actividad física y el encuentro social, disminuye la contaminación y el ruido.



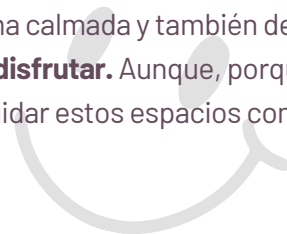
Parada n° 3

agradecidos y emocionados

03 UN DESCANSO MUY NUTRITIVO



El objetivo de la siguiente parada de nuestro recorrido es **simplemente parar**. Para para hidratarnos y nutrarnos, para descansar, tomar aliento y disfrutar de esos almuerzos que con tanto cariño nos hemos preparado o nos han preparado os que más nos quieren. Y, en este parar, agradecemos y nos emocionamos de poder disfrutar de unas mesas para ello en el parque. Reflexionamos sobre ambas cosas, la importancia de parar, de no correr, de habitar la ciudad de forma calmada y también de lo necesario que es contar con **espacios para encontrarnos, compartir y disfrutar**. Aunque, porque no decirlo, también nos entristece ver que algunas personas parecen no cuidar estos espacios comunes y de todos.





Parada n° 4

04 SEMILLAS QUE ENAMORAN

Tras el descanso, retomamos nuestra ruta para seguir avanzando hacia el gran estanque del parque. Seguimos con los sentidos y la atención muy abiertos, observamos y **miramos hacia abajo, a nuestros lados, hacia arriba...y es allí arriba**, al subir la vista cuando descubrimos al protagonista de nuestra parada. Sobre sus ramas, la belleza de unas preciosas flores rosas, unas tiernas hojas acorazonadas y también algo alargado y marrón que llama nuestra atención. ¿Qué serán esos ramilletes que cuelgan del árbol?... empezamos a investigar y abrimos esta especie de judías, sus frutos que sí, efectivamente, como imaginábamos tienen en su interior las semillas del árbol del amor. **¡Es mágico! ¡Estamos felices!**

**El árbol del amor
(Cercis siliquastrum)
simboliza el renacer
y el amor.**

**¿Está renaciendo
también nuestra
ciudad?**



05 MURCIÉLAGOS Y OTROS ANIMALES



¿Sabías que un murciélago puede comer 3000 mosquitos en una sola noche?



Avanzamos, avanzamos y llegamos a la plazoleta central de la avenida principal de acceso al parque. Aquí, al final de ella, junto a las aguas de un estanque que, nos sorprende, hoy está vacío, volvemos a parar y nos disponemos nuevamente en círculo. Uno a uno vamos recibiendo una tarjeta que oculta la imagen de un habitante de la ciudad y las vamos mostrando, asombrados de la variedad que albergan. *Abubillas, lagartos, lombrices, pitos reales, hormigas, lombrices, escarabajos* y hasta zorros van apareciendo y mostrándose y nos preguntamos si todos ellos pueden ser nuestros vecinos....algunos son para nosotros totalmente desconocidos pero, sí, eso parece, estamos muy bien acompañados en nuestra ciudad. **En Pinto gozamos también de una gran diversidad de especies animales.**

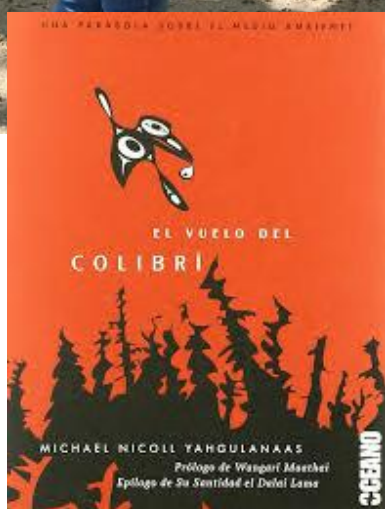




Un ave llama especialmente nuestra atención, el **pito real** (*Picus viridis*), un pájaro carpintero que se ha ido adaptando a entornos urbanos y periurbanos. Un ave que habita el Parque Municipal, que excava sus nidos en los árboles más maduros y que emite un característico sonido similar a una risa. Sonreímos al pensar en él y seguimos observando...Alzamos la vista y allí sobre la copa de un gran árbol descubrimos el hogar de otro de los protagonistas de estas fotografías, el **murciélago**. Varias son las cajas nido que se instalaron en Pinto hace un par de años, esta es una de ellas, hogar que ha sido testigo también de charlas y actividades en el parque entorno a estos enigmáticos animales que son el mejor insecticida de los entornos urbanos.

Parada n°6

06 EL VUELO DEL COLIBRÍ



**El colibrí simboliza la
belleza y la agilidad,
además del optimismo, la
sabiduría y la celebración
de la vida.**

Finalizamos este recorrido de una forma muy especial, con la lectura de un corto y sencillo cuento **“El vuelo del colibrí”** que nos deja para cerrar un maravilloso mensaje y una llamada a la esperanza y a la acción para, entre todos, construir un mundo mejor.

Su protagonista, Dukdukdiya, un pequeño colibrí logra apagar en la historia un tremendo incendio en un gran bosque ante la mirada atónita de los demás animales. Arrojando gota a gota el agua de un arroyo, sin dejarse desfallecer....al final del relato el gran oso le pregunta, ¿qué haces Dukdukdiya?...

Sin detenerse siquiera, Dukdukdiya baja la cabeza hacia los demás animales que lo observa y les dice...**“Hago lo que puedo”**

Este cuento es una conmovedora fábula que nos invita a intervenir en la protección y defensa de los limitados recursos naturales de nuestro planeta y cuenta con la contó en su edición con la colaboración de Wangari Maathai, Premio Nobel de la Paz y su santidad, el decimocuarto Dalai Lama.



¿Qué nos alegra?

- Poder jugar y compartir en un espacio natural de la ciudad, a la vez que aprendemos juntos.
- Conocer que en la ciudad hay muchos animales y plantas que conviven con nosotros.
- Descubrir la variedad de colores, formas y texturas de la naturaleza.
- Conocer a personas que nos acercan al mundo natural de Pinto.

¿Qué nos sorprende?

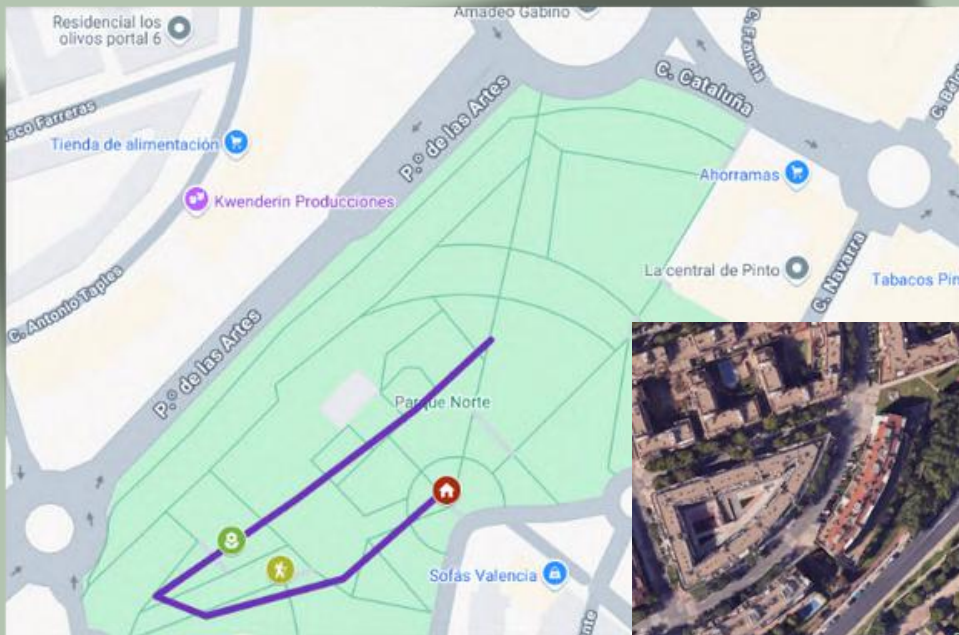
- Que el estanque esté vacío.
- Que pese a ello una familia de patos se pasee por su superficie.
- Que los murciélagos sean tan voraces.
- Las sombras de los árboles en el suelo.
- Los frutos y semillas del árbol del amor.



Un refugio climático **PARQUE NORTE** *para* *una ciudad en transición*

RECORRIDO N° 5
 27 mayo 2025

El último de los recorridos de esta cartografía emocional tuvo lugar la tarde de un caluroso martes. Las inusitadas altas temperaturas de ese día, para la época del año, requirieron acortar el recorrido inicialmente previsto y habitar este espacio verde de la ciudad como **refugio climático**. Todo de la mano de un pequeño grupo del centro de mayores Santa Rosa de Lima. Con ellos disfrutamos pausadamente, contemplamos los detalles de este espacio verde y, sobre todo, conversamos acerca de cómo vemos y cómo nos gusta ver la ciudad.



Ubicado en el barrio de Santo Domingo este parque linda con el Paseo de las Artes y establece, en cierto modo, el límite y la transición entre el centro de la ciudad y los desarrollos urbanísticos del barrio de la Tenería.

Sus casi 40.000 metros cuadrados albergan una gran variedad de especies arbóreas que dan cobijo también a una variada fauna, sobre todo ornitológica, que se deja escuchar y ver con facilidad.

Paseando por él podemos encontrar encinas, alcornoques, moreras, pinos, olivos, chopos, cipreses, olmos, plátanos de sombra, thuja, ciruelos, cedros, aligustres...acompañados de bonitos parterres de flores.



Parada n° 1

01 PRESENTACIÓN



Nos encontramos justo a la entrada principal del Parque, junto a la calle de Santo Domingo de Silos, a las cinco de la tarde.

Comenzamos presentándonos y presentando la actividad, el proyecto de Pinto en Verde y contando por qué estamos llevando a cabo esta cartografía emocional.

Las personas que hoy nos acompañan se muestran sorprendidas al descubrir que existe un proyecto en el municipio que busca por un lado acompañarles a descubrir la naturaleza urbana y, por otro, recoger sus sensaciones sobre cómo esta se muestra e interacciona con sus vecinos.

Y con esta idea nos adentramos en el interior del parque. **¡Felices por compartir y conocer!**

Parada n°2

02 SONIDOS DE PINTO



Prescindir del sentido de la vista cuando recorremos un espacio no es habitual. Sin embargo, nos permite apreciar matices de la ciudad que pasan habitualmente desapercibidos.

En esta ocasión nos acercamos a una de las zonas más sombrías del Parque Norte y nos permitimos sentir de otra manera, cerrando los ojos y abriendo el resto de sentidos a la percepción. Y, aunque de fondo se escucha el paso de los coches por el Paseo de las Artes y, en el interior del parque se entremezcla un cierto murmullo de voces, unos minutos de parar y escuchar nos llevan a descubrir el sonido del aleteo de palomas, el graznido de las urracas y lo que parece ser el raro picoteo, casi un zumbido, de lo que podría ser un pico menos.

02 SONIDOS DE PINTO



Más del 60% de la población urbana europea está expuesta a niveles de ruido superiores a los 5 decibelios, el umbral a partir del cual la Organización Mundial de la Salud considera que puede haber efectos adversos para la salud.

Este parar a escuchar nos lleva a reflexionar sobre la gran exposición al ruido al que nos vemos expuestos generalmente en las ciudades y que, afortunadamente en el lugar que nos encontramos, está bastante amortiguado por la vegetación.

Los efectos sobre la salud humana van desde los problemas auditivos, a los trastornos del sueño, el estrés, la ansiedad o incluso el aumento de las enfermedades cardiovasculares o el deterioro cognitivo.

Pero también el impacto del ruido afecta a la biodiversidad urbana, ya que muchas aves, insectos y mamíferos modifican su comportamiento o migran por exceso de ruido.

¿Qué podemos hacer para mitigarlo?

- Delimitar zonas con menor tráfico, asociadas a zonas de bajas emisiones.
- Utilizar pantallas acústicas, como más vegetación o pavimentos que absorban el ruido.
- Promover la movilidad sostenible y colectiva.
- Regular el horario y volumen de las actividades cotidianas, servicios de limpieza, obras, etc.

Parada n°3

03 BIODIVERSIDAD QUE ES VIDA



Tras poner la atención en los sonidos llega ahora el momento de descubrir la vegetación que nos rodea. Para introducir esta actividad, damos a cada uno de los participantes una muestra vegetal recogida hace un momento en el parque y les preguntamos si saben a qué árbol pertenece. Algunas se muestran fáciles de reconocer y no dudamos al ver una hoja de morera o unas acículas de pino, sin embargo, otras no son tan evidentes....y surgen las preguntas. Antes de responderlas, les pedimos que se muevan por los alrededores y busquen al árbol misterioso que luce esas magníficas hojas o frutos....Los encuentran y poco a poco, con una pequeña ayuda, van reconociendo al tilo, el magnolio, la encina, el alcornoque, el olivo....y **se asombran ante la belleza y la variedad que engalanan el Parque Norte.**



Continuamos conectando con las emociones que nos producen diferentes aspectos de la ciudad y su gestión y pensamos en qué nos causa alegría, que nos produce calma, que nos da rabia o entristece, qué nos sorprende... lo comentamos y lo tendemos aireamos al sol y surgen cosa como éstas....



¿Qué nos alegra?

- Que nos tengan en cuenta a la hora de tomar decisiones que nos afectan y afectan a nuestra ciudad, valoramos poder participar en consultas participativas.
- Que se aumenten las zonas peatonales y se ajardenen zonas abandonadas.
- Que se trasplanten, cuando se pueda, árboles que sea necesario mover de lugar.



¿Qué nos entristece?

- Encontrarnos con árboles talados en la ciudad y ver qué desaparecen en algunas zonas por obras públicas o edificaciones.
- Que no se eliminen las malas hierbas cuando se agostan porque da aspecto de abandono.
- Que a veces se pongan y planten flores o árboles que luego no se mantienen.



¿Qué nos sorprende?

- El gran tamaño que alcanza la vegetación en las primaveras lluviosas.
- Que exista un proyecto de renaturalización en Pinto.
- Conocer la importancia de la vegetación espontánea para fomentar la biodiversidad.



