

# índice

Prólogo a esta nueva edición 9

## introducción

Qué encontraréis en este libro	10
Por qué acertáis al llevar a los niños a la sierra de Madrid	18
Estrategias eficaces para un buen paseo infantil	20
Jugar en la Naturaleza con la Naturaleza	24

## paseos

1	El camino del molinero. Navalagamella	28
2	Los Prados del Hoyo. Valdemaqueda	34
3	Paseo de La Puente. Fresnedillas de la Oliva	39
4	La ermita de Navahonda. Robledo de Chavela	45
5	El bosque de Mojonavalle. Canencia	51
6	El bosque del río. Valdemorillo	57
7	El castillo de los buitres. Valdemaqueda	63
8	El prado de los castaños. Zarzalejo-Robledo de Chavela	69
9	Las Machotas. Zarzalejo-El Escorial	75
10	La Dehesa Boyal. Collado Villaba	82
11	Camino del puente medieval. Valdemaqueda	87
12	Abantos. San Lorenzo de El Escorial	93
13	La Peña del Arcipreste. Guadarrama	98
14	Los dos puertos. Guadarrama	105
15	El bosque de La Herrería. San Lorenzo de El Escorial	112
16	El paseo de la Horizontal. San Lorenzo de El Escorial	119
17	El monte de El Cerrado. San Lorenzo de El Escorial	126
18	La calleja de Peralejo. Peralejo-El Escorial	133
19	El Cerro Cañal. Alpedrete	139
20	Orillas de Valmayor. Colmenarejo	145
21	La Garganta de la Camorza y la Charca Verde. La Pedriza-Manzanares El Real	152
22	El río Angostura. Valle del Lozoya-Rascafría	160
23	Arboreto Luis Ceballos. San Lorenzo de El Escorial	168
24	Las Dehesas. Valle de La Fuenfría-Cercedilla	175
25	El Mirador de los Poetas. La Fuenfría-Cercedilla	185
26	Praderas de Navalusilla. Puerto de Navacerrada	190
27	El camino de los campamentos. La Fuenfría-Cercedilla	197
28	Camino de Camorritos. Cercedilla	204
29	Las cascadas del Purgatorio. Rascafría	211
30	De Tablada al río Moros por el camino del Arcipreste. Guadarrama-El Espinar	219

31	La calzada de Zarzalejo. Zarzalejo-El Escorial	226
32	La Barranca. Navacerrada pueblo	232
33	La Jarosa. Guadarrama	240
34	Sierra de Hoyo. Hoyo de Manzanares	247
35	El Séptimo Pico. Puerto de Navacerrada	254
36	Agua y Piedra. Pedriza-Manzanares El Real	261
37	El Pontón de la Oliva. Patones	271
38	Paseo del convento. La Cabrera	280
39	La aliseda. Miraflores de la Sierra	286
40	La Cabilda. Hoyo de Manzanares	291

### *apéndice*

	Cómo reconocer plantas y animales a primera vista	297
	Plantas	297
	Animales	306
	Plano general y tabla resumen	

# prólogo

Desde que se editó esta guía de excursiones en el año 2002, muchas familias me han expresado su gratitud por lo útil que les ha resultado, a la hora de planificar las salidas con sus niños y niñas. Yo agradezco también esas muestras de cariño, que ciertamente hacen sentirme aún más en deuda con este trozo de Planeta nuestro, que es la Sierra de Madrid.

En estos años transcurridos, he vuelto a recorrer los lugares que aparecen en esta guía, en compañía de mis hijas, de sus amigos, de grupos escolares, también en soledad... Ello me ha permitido incorporar en las sucesivas ediciones, nuevos elementos, correcciones, opciones y sugerencias más atractivas, con la filosofía de obtener el máximo disfrute de cada paseo en función de la edad de nuestros niños y niñas.

Me gustaría, para acabar daros a todos/as un consejo: ¡leed por completo la información sobre el paseo, antes de realizarlo! A muchos amigos les ha pesado el no haberse parado un rato a leer sobre su excursión, porque se han perdido detalles útiles o importantes. ¡Que nuestra Sierra disfrute mucho de vosotros y de vuestras niñas y niños!

Javier Zarzuela Aragón

# qué

## encontraréis en este libro

Las familias o educadores que tengáis la intención de llevar a vuestros niños y niñas de paseo a la Sierra de Madrid, encontraréis en este libro la información que necesitáis para conocer los lugares más idóneos, lo que os ofrecerá cada uno y la manera en que los pequeños podrán aprovechar al máximo la salida, para su disfrute y formación. Dispondréis de una tabla de doble entrada que os mostrará un panorama general de los paseos disponibles y sus características más significativas, así como orientaciones e ideas interesantes para hacer de ellos una experiencia agradable, tanto para niños como para adultos. Finalmente, en el Apéndice podréis consultar una guía sencilla para reconocer, a primera vista, plantas, animales y rastros de éstos.

Tradicionalmente, las salidas con niños a la Sierra de Madrid se han basado en la práctica del montañismo, o en la visita sedentaria a enclaves más o menos masificados. El paseo por la sierra es una actividad intermedia, pues conjuga las virtudes de aquellos dos planteamientos (disfrutar del caminar y disfrutar del estar). Es, además, mucho más accesible para las familias, para los niños más pequeños, para los mayores, o para las personas con limitaciones físicas, así como más motivante.

Este libro os presenta 40 paseos, que han sido destilados de entre cientos de itinerarios existentes en nuestra Sierra de Madrid, y que cumplen con unas características muy concretas, que garantizarán el éxito de vuestra salida con niños. Así, observaréis en ellos que...

... están diseñados para que los niños puedan caminar durante un tiempo prudencial.

... los caminos y sendas son fáciles de seguir y no suponen enormes esfuerzos que puedan crear animadversión en los niños. Además, son amenos, atractivos y están bien definidos, sin riesgos de confusión.

... al final de los paseos hay siempre un lugar para quedarse durante el tiempo que se desee, y dar la oportunidad a los niños de que jueguen e investiguen con total seguridad y a sus anchas.

... presentan siempre alicientes que despiertan la motivación infantil, ya sea por el itinerario en sí, o por los elementos de la Naturaleza o el paisaje que nos vamos encontrando durante o al final del paseo.

... ofrecen, normalmente, varias opciones en cada caso, que se adaptan a distintas edades.

... permiten, en muchos de ellos, el uso de carritos de bebé, una de las circunstancias que normalmente hacen insalvable que las familias jóvenes salgan a la Naturaleza.

... son practicables, en numerosas ocasiones, para personas mayores, para minusválidos físicos (motóricos, invidentes, etc.) o para mujeres embarazadas.

... en más de la mitad de los propuestos, los niños podrán contar con corrientes de agua (arroyos y ríos) donde poder chapotear, uno de sus mayores placeres.

... se puede acceder al inicio del paseo, en muchos de ellos, utilizando el transporte público.

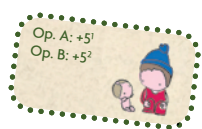
Hay una información esquemática al inicio de la descripción de cada paseo que os facilitará de un vistazo saber lo siguiente (cada etiqueta contiene un ejemplo):

# iconografía



## Recorrido

Los paseos o alguna de sus opciones pueden seguir un itinerario lineal (con lo que la vuelta se hace por el mismo camino) o circular.



## Edades adecuadas de los niños

En cada paseo se marca un edad de referencia. En casi todos los casos hay más de una opción, con el fin de que la jornada se pueda adaptar al más amplio abanico de edades posible. En algunas ocasiones, el paseo se limitará a la visita de algún lugar atractivo, opción adecuada para los más pequeños y para los bebés en carrito. En otras, las características del entorno aconsejarán que sólo los más mayores (a partir de 8-9 años) realicen el paseo. Tened en cuenta que se trata de edades de referencia y que vosotros conocéis mejor que nadie a vuestros niños. Hay pequeños que son capaces de andar más que algunos adultos, y que nos suelen sorprender por su animosidad. En el lado contrario, están los niños que necesitan una fuerte motivación o ir en grupo con otros de su edad, para que realicen un paseo normal. Como información adicional, se indicarán las edades si se trata de niños andarines o si van en grupo, pues en estas circunstancias el paseo puede ser adecuado para niños algo más pequeños.



## Grupos

En ocasiones, las características del paseo no aconsejan que lo realicen grupos demasiado numerosos, ya sea porque el gran grupo se puede dispersar enseguida o porque el impacto ambiental es significativo. En cada paseo se sugiere un número máximo de personas.



## Uso de carritos

En muchos de los paseos podremos llevar carritos, pero en otros será imposible. En este apartado se refleja esta posibilidad, e incluso se apunta si el carrito debe ser de ruedas robustas, en caso de poder usarse. En algunos casos será necesaria la ayuda de un segundo adulto para superar algún pequeño tramo (camino empedrado, lecho de un arroyo, etc.).



## Uso de bicicletas

El uso de bicicletas será o no posible dependiendo de las características físicas del terreno. Para cada paseo, se indicará esta eventualidad, y las edades mínimas estimadas para que los niños puedan disfrutar de su bicicleta sin que ésta se convierta en un estorbo.

## Épocas más adecuadas para cada paseo

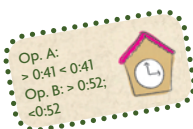
En algunos casos, el invierno o el verano pueden presentar algún o algunos inconvenientes. En los paseos más expuestos al sol, es preferible evitar el verano, aunque su realización será siempre posible con una buena protección de la cabeza y la piel. En los de alta montaña, habrá que evitar los días fríos y cubiertos del invierno. En general, el otoño y la primavera serán siempre buenas épocas para salir a la Sierra.



## Duración del paseo

Los tiempos están estimados en función del ritmo normal de marcha de un niño. Habrá que tener en cuenta que, si van solos con nosotros o con hermanos, los tiempos puedan ser algo mayores. Si van en grupo con amigos, posiblemente la duración del paseo será menor (en ocasiones, ostensiblemente menor). En cualquier caso, los tiempos que aparecen son de caminar real, y se omiten posibles paradas facultativas.

La mayoría de las excursiones están pensadas para comenzar por la mañana, llegar a un lugar atractivo para descansar, comer y jugar, y volver a primera hora de la tarde. Si se comienza temprano, dará tiempo a volver a mediodía. Consultando la tabla-resumen y la descripción de los paseos, tendremos una idea aproximada de los tiempos de transporte, paseo de ida y vuelta y estancia, con lo cual podremos acomodar nuestras expectativas en cada caso.



## Desnivel que se salva en el paseo

Será interesante que sepáis si el camino es o no de subida, si ésta es o no acusada, etc. Salvo algún repecho cuya longitud y duración en tiempo están bien marcados en la descripción de los itinerarios, los paseos que encontraréis en este libro son sencillos de realizar y evitan palizas inesperadas que los conviertan en desagradables. En cualquier caso, poned en relación la distancia recorrida y el desnivel: a desniveles similares, una distancia mayor indica que la eventual subida será más suave.



## Distancia recorrida

La distancia que se propone en cada paseo y la dificultad del recorrido se adecúa con la edad de los niños. Si, al final del paseo, comprobáis que están motivados para andar más, contaréis normalmente con otra opción o la reseña de un itinerario complementario. La distancia expresada en cada paseo comprende ida y vuelta.



# más información

## limitaciones físicas

Posible para minusválidas motóricas leves y minusválidas sensoriales con apoyo continuo. Posible para niños/as y adultos con problemas de fatiga, así como personas mayores. Posible, con precauciones, para embarazadas que no se encuentren en avanzado estado de gestación

Tras la descripción de cada paseo, contaréis con un plano de fácil interpretación. En él se resaltan algunos de los elementos de referencia que vamos a encontrar en el itinerario: puentes, arroyos, rocas, grandes árboles, ruinas, etc., así como eventuales puntos donde debemos tener precaución con los niños. No se trata de planos a escala, pero respetan en cierta medida las distancias relativas existentes.

## Limitaciones físicas

Las personas con alguna dificultad física (minusválidos, invidentes, personas mayores o mujeres embarazadas...) conocerán, en cada paseo, si éste o alguna de sus opciones es o no adecuado para ellos, o qué partes del itinerario serán más accesibles.

## Dificultades del paseo

También es interesante conocer de antemano con qué dificultades nos vamos a encontrar, dónde estarán o cuánto van a durar, porque eso ayudará a salvarlas. En general, suele tratarse de cuestras, charcos en época de lluvias o necesidad de cruzar un arroyo o un riachuelo descalzándose.

## Elementos que será interesante observar

En cada lugar, vale la pena que observéis algunos detalles del paisaje, de la vegetación o la fauna, de elementos arquitectónicos, etc., que resulten curiosos para vosotros y para vuestros niños. En todos los paseos se da una referencia de los mismos.

## dificultades

El camino es horizontal y está bien marcado. Los niños tienen que ir en fila, pues es estrecho. En un punto, a los 14 min. de iniciado el paseo, hay que remontar unas rocas, que los más pequeños superarán con un poco de ayuda

## interesante observar



- Recepción de agua potable en los Prados del Hoyo y registros a lo largo del camino.
- Pequeña ermita de Ntra. Sra. de los Remedios.
- Rozas en los pinos y restos de recipientes utilizados en la obtención de resina.
- Vuelo frecuente de grupos de buitres.



## Descripción de los itinerarios

Cada paseo se describe con todo detalle, apoyándose continuamente en elementos, naturales o no, que vamos a ir encontrando en nuestro paseo, y que son resaltados en el texto.



### Actividades sugeridas para los niños

En este apartado de cada paseo tendréis una serie de propuestas específicas que podréis poner en práctica en cada lugar concreto. Se trata de actividades de juego, recolección y observación. No obstante, más adelante en esta misma Introducción, encontraréis un conjunto de ideas de juego con elementos naturales (palos, frutos, agua, piedras, etc.).



### actividades para niños

- Recolectar muestras minerales en el camino.
- Recoger cortezas de pino y piñas para adorno y trabajos manuales.
- Recoger resina, para licuar y utilizarla como pegamento o aromatizante.
- Observar los métodos de obtención de resina: cortes en la corteza de los pinos y restos de recipientes (potes) para recogerla.

### Equipo adicional

En este apartado se aconseja contar con algún complemento que sería conveniente llevar al paseo. Nada de sofisticaciones o cosas que luego estorben. Suele bastar una gorra, protección solar, calcetines o calzado seco, o un hule para tumbarse sobre una pradera algo húmeda. También será interesante llevar zapatillas de goma, en caso de que los niños tengan la posibilidad de bañarse en algún arroyo.



### equipo adicional

- + Agua para beber
- + Calzado, pantalón y calcetines de repuesto
- + Protección solar en verano

# os interesa saber...

## **Zonas de parada y esparcimiento**

Uno de los ingredientes principales de los paseos es que ofrezcan a los niños sitios atractivos donde jugar, ya sea durante o al final del paseo. Suelen ser claros en el bosque, zonas llanas, riberas de ríos o entorno de lugares significativos (la cima de un monte, una cascada, área con rocas donde esconderse o trepar...). Serán estos lugares donde los niños disfruten más y saquen un mayor provecho a los paseos.

## **Puntos peligrosos para los niños**

Habrán unos pocos lugares donde deberemos tener ciertas precauciones con los niños. Suelen ser terraplenes, pasarelas o rocas que escurren o que hay que escalar. Llevad a mano el plano del paseo, donde están señalados estos sitios, con el fin de prever el momento en que llegaréis a los mismos.

## **Itinerarios opcionales o complementarios**

Aparte de las opciones que se ofrecen en cada paseo, también se da detalle de otros itinerarios posibles, que se describen más superficialmente. Están indicados para las ocasiones en que los niños están animados a andar más o cuando tenemos mucho tiempo disponible. Estos itinerarios se pueden realizar total o parcialmente.

## **Valores ambientales del lugar que visitemos**

Nos será de gran utilidad conocer las características del entorno que vamos a visitar, con el fin de motivar a los niños antes de salir de casa, o llamar su atención sobre tal o cual aspecto, una vez iniciado el paseo. Se suelen describir elementos interesantes o curiosos del paisaje, la fauna y la flora.

### **Aspectos culturales del lugar que visitemos**

Siempre con relación a sus valores naturales y su aprovechamiento, en cada uno de los paseos, encontraremos elementos de la cultura y la Historia que resultará interesante conocer, para aprender a apreciar la Naturaleza y a admirar y reflexionar sobre los esfuerzos y las iniciativas de las generaciones pasadas: puentes y caminos históricos, molinos, norias, ermitas, explotaciones de resina y madera, calzadas antiguas, canteras, heliógrafos, referencias literarias ligadas a los lugares naturales, y hasta refugios de bandoleros. Podréis utilizar las breves reseñas que se hacen en cada paseo para sorprender a los niños, motivarles antes de salir de casa, y convertir la experiencia en una oportunidad para aprender sobre la sociedad en que vivimos.

### **Limitaciones ambientales del lugar que visitemos**

En ocasiones, tendremos que saber que ciertos comportamientos nuestros pueden ser muy impactantes para la Naturaleza, como salirse de las sendas o caminos marcados en lugares muy sensibles, cortar ciertas plantas, etc. Siempre que lo haya, se hará referencia al grado de protección ambiental que tiene el área que recorramos.

### **Accesos**

El uso de transporte público puede ser una buena opción para llegar al inicio de los paseos. Se detallan los lugares de partida de los autobuses y los datos de las empresas de transporte, en su caso. También se describe el itinerario por carretera, tomando la capital como punto de partida.

# por qué

acertáis al llevar a los niños a la Sierra de Madrid

Todos los niños, sin excepción, se sienten profundamente atraídos por la Naturaleza o por algunos de los seres o fenómenos de su entorno natural. Los árboles, los animales, los palos, las rocas, los charcos, los hongos, las piñas, los barrancos... parecen ser algo familiar para ellos, pues captan su atención y los hechizan. Un niño es feliz tirando piedras al agua, haciendo montones con piñas o escalando una roca, simplemente porque sí, sin más objetivo que la propia actividad, a través de la cual vivencia nuevas sensaciones y se prueba a sí mismo. Cada edad tiene unas preferencias y necesidades, pero, en términos generales, todas ellas giran en torno a la manipulación, al ejercicio de habilidades motrices, a la investigación y la experimentación con los elementos naturales o a la creación a partir de éstos. A un niño imbuido en el juego en plena Naturaleza, es difícil sacarle de ese trance placentero que para él/ella supone construir una cabaña, buscar bichos debajo de las piedras, recoger piñones del suelo o hacer de un agujero su refugio particular. La contundencia con que la Naturaleza propone posibilidades de juego a los niños y niñas, eclipsa a cualquier otro juguete de factura humana, llámense bicicletas o balones, muñecas o videoconsolas, juegos de construcción o coches teledirigidos. Es por ello que llevar juguetes artificiales al campo, salvo en contadas excepciones, resulta un rotundo fracaso. Comprobadlo vosotros mismos: no hay juguete que se resista demasiado tiempo al barro, a la arena o a un tronco por el que se pueda trepar, por poner algunos ejemplos.

Afortunadamente, ya no sólo existe una inclinación primaria del niño por los elementos naturales. Además, son precisamente éstos los que mejor contribuyen a desarrollar sus sentidos, su inteligencia, su creatividad, su voluntad, y las habilidades de su cuerpo. La enorme variedad de texturas, formas, pesos y volúmenes que un niño tiene al alcance de sus manos en un bosque; los infinitos sonidos, las sensaciones del sol, el aire, el frío sobre la piel; las mezclas de olores; los retos a los que se enfrenta su inteligencia y su cuerpo a la hora de escalar una roca, cruzar un arroyo, construir una choza, reproducir un corralito de piedras, hacer un collar con acículas de pino; el desafío que para su voluntad supone buscar hongos de diferentes especies, llegar hasta la cima de tal o cual monte, perfeccionar una presa para que no se escape una gota de agua, acertar con una piedra en aquella rama... Todos ellos son ingredientes de primer orden que posibilitan el crecimiento de la persona, que se está formando equilibradamente en todas las facetas de su ser. La vivencia en la Naturaleza es el maestro insustituible.

Actualmente, y siguiendo una tendencia creciente (y lo que es peor, socialmente valorada), a la infancia se le está despojando progresivamente de las experiencias reales, tangibles, estimulantes e interactivas, sustituyéndolas por otras de carácter virtual que estrechan y ponen cerco al desarrollo global de su persona. Así, se amortiza cada vez más tiempo de la niñez delante del televisor, del vídeo y de los programas de ordenador del mensaje de móvil (un 85% como media del tiempo li-