

# BENEFICIOS DEL CANTO DE LAS AVES



Los sonidos naturales inciden directamente en nuestra conexión con **la naturaleza**.

Según la comunidad científica, el canto de los pájaros es uno de los principales sonidos naturales, nos ayuda a mejorar nuestra salud física y bienestar psicológico.

El canto de los pájaros es algo que está al alcance de cualquiera. Se puede disfrutar en cualquier momento y contribuye a aumentar el **bienestar** de manera importante si se realiza con frecuencia.

A continuación destacamos algunos de los beneficios:

- El canto de los pájaros tiende a hacernos sentir seguros porque inconscientemente sabemos que se callan cuando viene un peligro.
- Favorece la meditación tanto pasiva como activa, la reconexión contigo y con todo así como y la toma de conciencia del aquí y ahora.
- Potencia el amor incondicional y permite que nuestro corazón encuentre menos resistencias para expresarse
- Favorece la concentración. Es aconsejable para estudiar
- Aumenta la paz, la tranquilidad, el buen humor y la confianza en sí mismo.

Lista de aves que encontrarás en el entorno de **Casa la Ciega**.  
Agarra los prismáticos y sal a identificarlas.

En **otoño/invierno**:

- Rabilargo
- Herrerillo
- Carbonero
- Petirrojo
- Mirlo
- Trepador azul
- Colirrojo
- Picapinos

En **primavera/ verano**:

- Cuco
- Oropéndola
- Arrendajo
- Ruiseñor

