

STEPS for Life

JÓVENES EN ACCIÓN

POR LA NATURALEZA





Desde la Fundación Camino Lebaniego, os queremos dar la bienvenida a nuestro proyecto STEPS for Life.

En vuestras manos tenéis una herramienta que os acompañará en vuestro camino de aprendizaje y acción dentro del proyecto STEPS for Life que estamos desarrollando. Este proyecto, que comenzó en enero de 2022 y estará en vigor hasta diciembre de 2026, tiene un propósito ambicioso y esencial: transformar los caminos de peregrinación del Camino Lebaniego en Cantabria y del Camino de Santiago en Vila Nova de Gaia (Portugal) en una auténtica infraestructura verde.

A través de la restauración de microhábitats para la fauna y la flora, buscamos convertir estos caminos históricos en corredores ecológicos que promuevan la biodiversidad, la conectividad ecológica y los servicios ecosistémicos. Así, una infraestructura cultural y turística se transforma en un camino multifuncional que no solo une a las personas con su historia, sino también con la naturaleza y su conservación.

Este cuadernillo está diseñado para que exploréis el mundo natural de manera práctica y reflexiva. Aquí encontraréis conocimientos, herramientas y actividades que os ayudarán a comprender la importancia de la biodiversidad y la necesidad de protegerla. Pero, sobre todo, queremos que os inspire a actuar. Porque cada pequeña acción cuenta y cada paso que dais por la naturaleza es un paso hacia un futuro más verde y sostenible. ¡Un futuro que es vuestro!

Os animamos a aprovechar esta oportunidad, a aprender con curiosidad y a involucraros activamente en la protección de vuestro entorno.

¡Gracias por ser parte de este viaje! ¡Adelante, jóvenes en acción por la naturaleza!

Pilar G. Bahamonde

Directora de la Fundación Camino Lebaniego

ÍNDICE

Pág. 4



Los corredores verdes, la red natural que conecta todo

Pág. 5



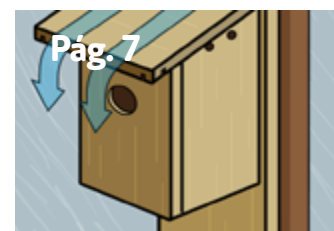
Salvar una especie, salvar un ecosistema

Pág. 6



Naturalmente curios@s

Pág. 7



Construyendo biodiversidad

Pág. 8



Los abuelos del bosque

Pág. 9



Madera muerta: signo de vida

Pág. 10



Guardianes de la Tierra: Referentes del Medio Natural

Pág. 11



Muros de piedra seca: el refugio secreto de la naturaleza

Pág. 12



Villanas vegetales

Pág. 13



Creando charcas

Pág. 14



El ciclo de vida de la salamandra rabilarga

Pág. 15



Ecodiversión: el murciélago ratonero forestal



Si quieres conocer más sobre nuestro proyecto y estar al día de todas las acciones que estamos realizando puedes seguirnos en:



stepsforlifeproject.org



[stepsforlife_](https://www.instagram.com/stepsforlife_)



[@StepsforLIFE2](https://twitter.com/StepsforLIFE2)



[Stepsforlifeprojecteu](https://www.facebook.com/Stepsforlifeprojecteu)



[Steps for LIFE Project](https://www.youtube.com/StepsforLIFEProject)

LOS CORREDORES VERDES: LA RED NATURAL QUE LO CONECTA TODO

IMAGINA UN GRAN MAPA VERDE DONDE TODO ESTÁ CONECTADO: BOSQUES, RÍOS, MONTAÑAS Y CAMPOS LLENOS DE VIDA. ÉSTA ES LA INFRAESTRUCTURA VERDE, UNA ESPECIE DE SISTEMA NATURAL QUE, AL FUNCIONAR EN CONJUNTO, AYUDA A QUE LA NATURALEZA SE MANTENGA SANA Y FUERTE.

¿Y qué ganamos con esto? Un montón de cosas: mejores alimentos, más madera, agua más limpia y un lugar ideal para los insectos que polinizan las plantas. Los corredores ecológicos son como autopistas para la vida silvestre, conectando estos espacios verdes para que los animales puedan moverse libremente, encontrar comida, refugio y reproducirse sin problemas. Son súper importantes porque las ciudades, carreteras y vías del tren muchas veces cortan sus caminos y los dejan aislados.

CON ESTA RED NATURAL EN MARCHA, ESTAMOS HACIENDO QUE LA BIODIVERSIDAD SE MANTENGA FUERTE Y QUE TODOS LOS SERES VIVOS TENGAN UN LUGAR EN EL PLANETA.



STEPPING STONES: LAS PARADAS SEGURAS DE LA NATURALEZA

Una «isla» en el camino que permite a los animales desplazarse de forma segura hacia nuevos hábitats. Imagínalo como las piedras en un río que te ayudan a cruzarlo sin mojarte los pies.



SALVAR UNA ESPECIE, SALVAR UN ECOSISTEMA

Las **especies objetivo** son animales o plantas que necesitan ayuda porque están en peligro o tienen alguna dificultad para sobrevivir. Por eso, todo lo que hacemos en este proyecto es para protegerlas.

¡Pero hay más! Al ayudarlas, también estamos beneficiando a muchas otras especies que viven en el mismo sitio y dependen de ellas. Es como un efecto en cadena: si mejoramos el hábitat de las especies objetivo, hacemos que todo el ecosistema esté mejor y muchas más especies puedan seguir viviendo ahí. **Es lo que conocemos como especies paraguas.**



Escarabajo resorte
Limonicus violaceus



Escarabajo ermitaño
Osmoderma eremita



Escarabajo rosalia
Rosalia alpina



Doncella de ondas rojas
Euphydryas aurinia



Polilla eriogaster
Eriogaster catax



Perdiz pardilla
Perdix perdix hispaniensis



Sapillo pintojo ibérico
Discoglossus galganoi



Salamandra rabilarga
Chioglossa lusitanica



Lagartija serrana
Iberolacerta monticola



Lagarto verdinegro
Lacerta schreiberi



Ursus arctos
Ursus arctos



Murciélago de cueva
Miniopterus schreibersii



Murciélago ratonero forestal
Myotis bechsteinii



Mariposa hormiguera oscura
Phengaris nausithous

NATURALMENTE CURIOS@S

¿SABÍAS QUE
MI MAYOR
ALIMENTO ES
LA HIERBA?

Los osos son una especie en peligro de extinción y su bienestar depende en gran parte de nuestro respeto. Disfruta de la naturaleza con responsabilidad y recuerda: el mejor encuentro con un oso es el que no sucede.

Zona osera: REGLAS DE ORO PARA CONVIVIR CON EL REY DEL BOSQUE

- ✓ Mantente en los caminos señalizados y evita las zonas con vegetación densa.
- ✓ No camines solo (¡y menos de noche!)
- ✓ Si ves huellas o rastros de oso, no los sigas. Esto no es una expedición de detectives.
- ✓ Si vas con perro, mantenlo siempre atado. Un perro suelto puede provocar un enfrentamiento peligroso.
- ✓ Si te cruzas con un oso, mantén la calma. No grites, no hagas movimientos bruscos y aléjate lentamente sin darle la espalda.

CONSTRUYENDO BioDIVERSIDAD

¿DÓNDE COLOCAR TU CAJA NIDO?

Sujétala al árbol sin dañarlo. OJO con los depredadores: no la pongas cerca de ramas gruesas donde puedan trepar gatos o ardillas.

¡Queremos pajaritos felices y seguros!

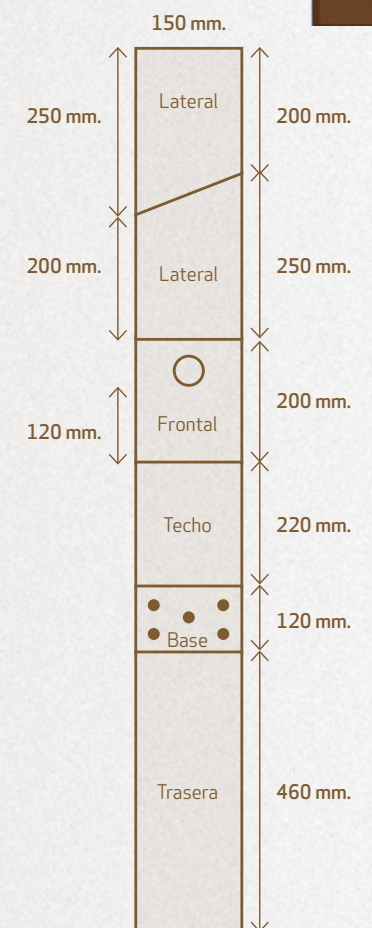


MATERIALES:

- Madera (mínimo 1,5 cm de grosor, mejor si es contrachapada).
- Tornillos o clavos (de 4 cm).
- Martillo o destornillador.
- Broca para madera (para el agujero de entrada).
- Serrucho (si la madera no está cortada).
- Lija (para que los bordes no raspen).
- Bisagra (opcional) para facilitar la limpieza.
- Cubierta de caucho si quieres que el techo sea impermeable.
- Barniz ecológico o aceite de linaza (opcional) para proteger la madera.

CORTE Y MONTAJE

1. Corta y lija las piezas de madera como en la imagen.
2. Haz el agujero de entrada (3-5 cm de diámetro, según el tipo de ave) a 12 cm de la base y lija bien los bordes para que los pájaros no se hagan daño.
3. Drena y cuelga: en la base haz varios agujeros para que salga el agua, y en la trasera, dos agujeros para pasar el alambre.
4. Arma la caja: primero haz un montaje sin clavos para ver si encaja bien. Asegúrate de que el techo tenga inclinación para que no se acumule agua.
5. Añade una bisagra (opcional) para abrirla y limpiarla cada año. También puedes proteger la madera exterior con barniz ecológico o aceite de linaza, pero no pintes el interior para evitar sustancias tóxicas.
6. Instálala en su nuevo hogar: fíjala a 2-4 metros de altura en un árbol o pared, en un sitio protegido del sol directo y del viento.



¡IMPORTANTE!

Observar la caja nido siempre desde la distancia.

No manipularla cuando estén criando.

Hacer un mantenimiento una vez al año (noviembre sería la época ideal).



LOS ABUELOS DEL BOSQUE

¿Qué haríamos sin nuestros abuelos y abuelas? Con su experiencia, amor y paciencia, nos enseñan y cuidan, y algo similar pasa con los árboles viejos en la naturaleza. Estos “abuelos del bosque” son esenciales para la biodiversidad, dando refugio a insectos, aves y murciélagos, además de estabilizar el suelo, almacenar carbono y proteger a los árboles jóvenes. Aunque a veces pasen desapercibidos, su papel es clave para el equilibrio del ecosistema.

¡PROTEJAMOS A LOS «ABUELOS DEL BOSQUE», ASEGURANDO LA SALUD Y EL EQUILIBRIO DEL ECOSISTEMA!

¡No todo va a venir de su mano! Los árboles viejos nos cuidan y protegen, y nosotros también tenemos que devolverles mimo y cuidado para agradecérselo. Algunos de estos cuidados son:

- ✓ **Trasmocho:** una poda tradicional en la que se cortan las ramas principales para fomentar nuevos brotes.
- ✓ **Resalveos de renuevos:** que consiste en seleccionar los brotes más fuertes tras la tala de un árbol.
- ✓ **Podas tradicionales:** eliminando ramas secas o enfermas para fortalecer los ejemplares.

LA SABIDURÍA DE NUESTROS MAYORES NOS POSIBILITA UN FUTURO MÁS SOSTENIBLE

Las actuaciones del proyecto Steps for Life cuidan de nuestros abuelos del bosque y sus reminiscencias, conscientes de su papel fundamental en el equilibrio ecosistémico y la conservación de las especies objetivo.

LA PRÓXIMA VEZ QUE VEAS UN ÁRBOL SECO EN EL BOSQUE, NO PIENSES QUE ES SOLO UN TRONCO SIN VIDA... ¡PORQUE EN REALIDAD ES EL INICIO DE MUCHAS OTRAS!

MADERA MUERTA, SIGNO DE VIDA

Los árboles viejos no son solo madera muerta, ¡son verdaderos hoteles para insectos, aves y murciélagos! Lejos de ser inútiles, siguen desempeñando un papel clave en el ecosistema.

Cuando un árbol muere, su historia no termina. La madera caída se convierte en alimento para insectos que descomponen la materia y enriquecen el suelo, mientras que los troncos secos en pie sirven de refugio para aves, murciélagos, hongos y líquenes. Iniciativas como el proyecto Steps for Life protegen estos “abuelos del bosque”, respetando los troncos caídos y conservando árboles muertos en pie para mantener la biodiversidad. ¡Porque un árbol seco no es el final, sino el comienzo de muchas vidas nuevas!

CINCO ESPECIES OBJETIVO DE STEPS FOR LIFE QUE ENCUENTRAN REFUGIO EN NUESTROS ABUELOS DEL BOSQUE



Escarabajo resorte
Limoniscus violaceus



Escarabajo ermitaño
Osmoderma eremita



Escarabajo rosalia
Rosalia alpina



Murciélago ratonero forestal
Myotis bechsteinii



Murciélago de cueva
Miniopterus schreibersii

GUARDIANES DE LA TIERRA: referentes del medio natural

HÉROES DEL PASADO



JANE GOODALL (@janegoodallinst)

Nacida en 1934 es una primatóloga y conservacionista británica. Es famosa por su estudio pionero sobre los chimpancés en Tanzania, donde descubrió cómo los primates hacían uso de herramientas. Fundó el Instituto Jane Goodall para la conservación y bienestar animal. Ha dedicado su vida a la protección del medio ambiente y la educación.

1.4 mill. seguidores en Instagram



DAVID ATTENBOROUGH (@davidattenborough)

Naturalista y divulgador británico famoso por sus documentales sobre la vida salvaje, como Planet Earth y The Blue Planet. Ha trabajado en la BBC durante décadas, educando sobre la biodiversidad y el cambio climático. Su labor ha inspirado a generaciones a proteger la naturaleza. Es una de las voces más respetadas en la divulgación científica.

5.5 mill. seguidores en Instagram

VOCES DEL PRESENTE



GRETA THUNBERG (@gretathunberg)

Activista sueca por el clima. Se hizo famosa en 2018 tras iniciar una huelga escolar para exigir acción contra el cambio climático. Su movimiento, "Fridays for Future", inspiró protestas globales. Ha hablado en foros como la ONU y el Foro Económico Mundial.

14 mill. seguidores en Instagram



MELERUS (@themelerus)

Tiktoker español conocido por sus videos de rescate de animales atrapados en trampas humanas. Su contenido ha ganado millones de seguidores, generando conciencia sobre el impacto humano en la naturaleza y promoviendo el respeto por la vida silvestre. Ganador del premio en la categoría tiktok for Good (contenido con conciencia) de 2024.

1,7 mil. seguidores en TikTok

MUROS DE PIEDRA SECA

el refugio secreto de la naturaleza

Seguro que alguna vez te has cruzado con esos muros de piedra que dividen caminos y fincas en el campo. Pues bien, no son solo parte del paisaje rural, sino que también son auténticos refugios para un montón de especies. Desde líquenes y helechos hasta reptiles y anfibios, muchos bichos encuentran ahí su hogar, escondite o refugio. Lo curioso es que se construyen sin cemento, solo apilando piedras de forma estratégica, una técnica tradicional que lleva usándose desde tiempos prehistóricos y que sigue siendo clave para la biodiversidad.



Pero lo mejor es que estos muros no son solo reliquias del pasado, sino que siguen siendo súper útiles hoy en día. Gracias a los huecos y recovecos entre las piedras, permiten que los animales se desplacen sin obstáculos, funcionando como carreteras invisibles que conectan distintos hábitats.



Lagartija serrana (*Iberolacerta monticola*).

Un reptil exclusivo de la Península Ibérica. Vive en montañas del norte, entre rocas y pastos, usando muros de piedra como escondite y zona de solárium.



Lagarto verdinegro (*Lacerta schreiberi*).

Otro habitante exclusivo de la Península. Prefiere zonas húmedas, desde el mar hasta los 1.500 m, y se esconde entre piedras y matorrales. Los jóvenes prefieren la hierba, pero siempre con refugios cerca.

Así que la próxima vez que veas un muro como estos, ya sabes: no es solo un montón de piedras. Es un hotel de lujo para la naturaleza.

¡VILLANAS VEGETALES!

¡ALERTA VERDE! Las Villanas Vegetales han invadido el territorio.

La **chilca** avanza sin control, atacando ecosistemas de marismas y estuarios. La **vara de San Juan** se infiltra en las riberas de los ríos y claros del bosque, cubriendo el suelo con su ejército de bulbos y desplazando a las flores locales. El **amor de hombre** cubre el suelo como una alfombra traicionera, arrastrándose por el sotobosque e impidiendo el crecimiento de nuevas plantas. Y en lo alto, el **plumero** se alza arrogante, esparciendo sus semillas como un ejército invasor.

¡ALERTA Chilca!

Baccharis halimifolia

Modus operandi:

desplaza a las demás especies y altera el suelo, modificando incluso el régimen sedimentario de los estuarios.

Peligrosidad: incluida en el listado de las 20 especies invasoras más dañinas en España.

Consecuencias: provoca cambios en el carácter, condición, forma y naturaleza de los ecosistemas que invade.



¡ALERTA Vara de San Juan!

Crocasmia x crocosmiiflora

Modus operandi:

se multiplica agresivamente mediante bulbos subterráneos.

Peligrosidad: ¡cuidado! En las riberas de los ríos se instala a gran velocidad.

Consecuencias: desplaza a la flora autóctona y altera el equilibrio ecológico.



¡ALERTA amor de Hombre!

Tradescantia fluminensis

Modus operandi:

se extiende formando una alfombra densa que asfixia otras plantas.

Peligrosidad: ten cuidado conmigo, si me rompes me multiplico.

Consecuencias: evita la regeneración de especies autóctonas y empobrece el suelo.



¡ALERTA PLUMERO!

Cortaderia selloana

Modus operandi: se dispersa por miles de semillas transportadas por el viento.

Peligrosidad: TOP 1.

Consecuencias: forma densos matorrales que impiden el desarrollo de otras especies.



Creando charcas: un impulso para la naturaleza

Habilitar charcas o mejorar puntos de agua es una acción súper poderosa para proteger nuestro entorno. Estos pequeños oasis naturales no solo refrescan el paisaje, sino que también se convierten en refugios esenciales para un montón de especies.

A lo largo del Camino Lebaniego se han creado y adaptado más de

70
bebederos y charcas.



¿Sabías que algunas rampas pueden salvar vidas?

En muchos abrevaderos, los anfibios, reptiles y pequeños mamíferos pueden quedar atrapados sin poder salir. Al no encontrar una salida, se agotan e incluso pueden morir. ¡Pero hay una solución genial!

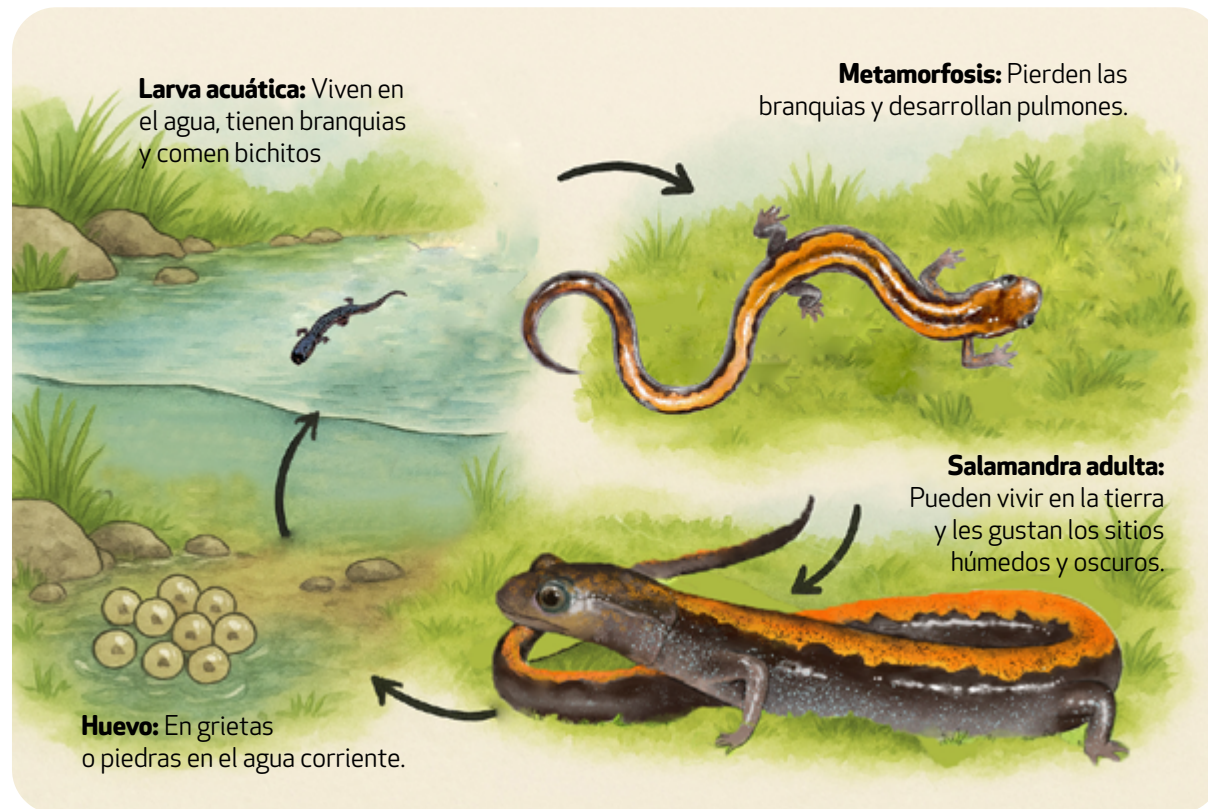
Las rampas de escape hechas de madera, piedra o cemento con una pendiente suave y textura antideslizante les permiten entrar y salir sin problemas. Esto no solo ayuda a estos animalitos a sobrevivir, sino que también evita malos olores y problemas sanitarios.

Así que ya sabes, pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en la naturaleza.

¡CUIDEMOS A NUESTROS AMIGOS SALVAJES!

El ciclo de vida de la salamandra rabilarga

La salamandra rabilarga (*Chioglossa lusitanica*) es un anfibio nocturno e insectívoro que vive en bosques y riachuelos de la Península Ibérica. Su vida pasa por varias fases:



¡No toques a los anfibios! Aquí te explicamos por qué

- ✓ **Su casa es el agua.** Sacarlos puede alterar su hábitat y poner en riesgo su vida.
- ✓ **Pueden transmitir enfermedades (y tú a ellos).** Algunos llevan salmonela, y desde hace unos años un hongo les está produciendo una enfermedad mortal con nombre casi impronunciable, la quitridiomycosis.
- ✓ **Son clave para el ecosistema.** Ayudan a controlar insectos y mantienen el equilibrio natural.
- ✓ **Son súper frágiles.** Su piel es delicada y tocarlos les causa estrés y daño.

Respetar la vida salvaje
Cada especie tiene su lugar en la naturaleza.
¡Déjalos en paz y obsérvalos desde lejos!

Dato curioso ✨
Si se sienten en peligro, pueden soltar su cola para distraer a los depredadores. Además, están protegidas porque su hábitat está en riesgo por la contaminación y el cambio climático.

ECODIVERSIÓN: El murciélago ratonero forestal (*Myotis bechsteinii*)

Es un animal que vive en bosques viejos, donde necesita encontrar árboles grandes con agujeros o huecos para refugiarse y descansar. No suele moverse mucho y siempre se queda cerca de sus refugios, normalmente a menos de 1 km. En Europa hay muy pocos lugares donde vive y sus poblaciones están muy separadas unas de otras. Por eso está considerado como una **especie vulnerable** y necesita protección.

¿Te atreves a dibujarlo?



Paso 1. Dibuja un óvalo para la forma básica de la cabeza y cuerpo del murciélago.



Paso 2. Muestra la dirección de las alas del murciélago, marcando con un semicírculo el cuello del mamífero.



Paso 3. Dibuja guías para las patas y las alas. Esboza la forma del cuerpo.



Paso 4. Añadimos las partes importantes: las orejas grandes, las patas finas y las alas con sus pliegues.



Paso 5. Dibujamos su cara: ojos pequeños, nariz y boca abierta mostrando los dientes.



Paso 6. Coloreamos el cuerpo con tonos claros y las alas oscuras, destacando las venas rosadas que se ven en las alas.

Cofinanciador principal



Cofinanciadores



Coordinador del proyecto



Socios del proyecto



Entidad colaboradora

