



Lectura
fácil

WOW
B



SIERRA DE GUADARRAMA

PARQUE NACIONAL

**Guía de visita
al parque**



Comunidad
de Madrid

**CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE, ADMINISTRACIÓN LOCAL
Y ORDENACIÓN DEL TERRITORIO DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

Excmo. Sr. D. Jaime González Taboada

Coordinación proyecto: Adapta Plena Inclusión Madrid

Selección de contenidos: Ecoaccesibilidad

Adaptación a lectura fácil: Dilofácil

Validación de comprensión lectora: Fundación Ademo

Logotipo Europeo de lectura fácil en portada: Inclusion Europe
www.easy-to-read.eu

Fotografías:

Foto 4: Alumnos proyecto CREArte

Foto 6: Ecoaccesibilidad

Fotos 10 y 18: www.biodiversidadvirtual.org

Resto de fotos: Fondo Documental de la Consejería de Medio Ambiente, Administración Local y Ordenación del Territorio Comunidad de Madrid

Infografías: Eva González

Comunidad de Madrid

Diseño y maquetación: YESSER S.A.

Edita: Dirección General del Medio Ambiente

Fecha edición: 2016

Imprime: Afanias

Tirada: 1.000 ejemplares

Depósito Legal: M-25458-2016

¿Qué vas a leer en esta guía?

¿Qué es un Parque Nacional?	4
Algunos datos del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.....	5
La historia del Parque.....	7
¿Qué paisajes vemos en el Parque?.....	8
¿Qué árboles y plantas puedes encontrar en el Parque?.....	12
¿Qué animales hay en el Parque?.....	15
¿Cuándo puedo visitar el Parque?.....	18
Las normas de visita del Parque.....	19
¿Qué son los Centros de Visitantes del Parque?.....	21
Centro de Visitantes La Pedriza	22
Centro de Visitantes Valle de El Poular.....	23
Centro de Visitantes Valle de La Fuenfría.....	24
Centro de Visitantes Peñalara.....	25
Centro de Visitantes Valle de Valsáin-Boca del Asno.....	26
La Accesibilidad de los Centros.....	27

¿Qué es un Parque Nacional?

Un Parque Nacional es un espacio natural protegido muy valioso.

Estos parques tienen paisajes únicos, árboles y plantas propias de una zona y animales que necesitan protección.

Además, los cambios hechos por las personas son muy pocos.

En España, la protección más alta que puede tener un espacio natural es la de Parque Nacional.

Las instituciones crean los Parques Nacionales con varias intenciones:

- Para proteger los paisajes, las plantas y los animales de un lugar.
- Para permitir a los ciudadanos disfrutar de la naturaleza de ese parque ahora y en el futuro.
- Para hacer investigaciones científicas.

Algunos datos del **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama**

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama forma parte de las comunidades autónomas de Madrid y Castilla y León.

Es uno de los cinco parques nacionales más grandes de España.

El Parque Nacional protege una zona de montañas dentro del llamado Sistema Central.

El Sistema Central es una cadena de montañas muy larga que llega hasta Portugal.

En el Parque Nacional hay varias montañas muy conocidas y visitadas, como el Pico de Peñalara, El Yelmo, El Montón de Trigo, Siete Picos o Cuerda Larga.

Dentro del Parque hay también varios pueblos de Madrid y de la provincia de Segovia.

Mapa

LEYENDA

-  Picos
-  Población
-  Centro de visitantes
-  Zona periférica de protección
-  Parque Nacional de Guadarrama
-  Límite Madrid - Segovia



La Historia del Parque

Desde hace más de 100 años, la Sierra de Guadarrama atrajo a muchos científicos e investigadores de la naturaleza, como los que pertenecían a la llamada **Institución Libre de Enseñanza**.



Institución Libre de Enseñanza

Escuela privada que existió en España hace más de 100 años. Sus profesores enseñaban provocando más contacto con la naturaleza.

Hacia el año 1920, una asociación de alpinistas pidió al Gobierno que convirtiera la Sierra de Guadarrama en Parque Nacional.

Hacia 1930, el Gobierno protege algunas zonas de la sierra, como la Pedriza, Peñalara y el Pinar de la Acebeda.

Con el paso de los años las Comunidades de Madrid y Castilla y León aumentan la zona protegida y su nivel de protección.

En el año 2013, el Congreso de los Diputados vota a favor de que la Sierra de Guadarrama se convierta en Parque Nacional por el gran valor de su naturaleza.

¿Qué Paisajes vemos en el Parque?

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarama tiene muchos tipos de paisajes muy diferentes y bellos.

La diversidad de paisajes es una de las riquezas de este Parque. Los paisajes han cambiado con el paso del tiempo.

Estos cambios los provocan la intervención de las personas y los cambios de la propia naturaleza.

Los paisajes del Parque son típicos de la alta montaña de los países del Sur de Europa, como España y Portugal.

Los paisajes del Parque son tan ricos y variados porque hay mucha agua en esta sierra por su **altitud y geología**.

? **Altitud**

Altura de un lugar desde el nivel del mar.

Geología

Historia, estructura y forma de la Tierra.

Los principales tipos de paisajes del Parque son:

Los grandes valles

Los valles son las zonas bajas entre las montañas.

La Sierra de Guadarrama tiene varios valles, como el del Lozoya, el de La Fuenfría o el de Valsaín.



1. VALLE DEL LOZOYA

Muchas personas de los pueblos de estos valles todavía viven de la naturaleza.

Por ejemplo, aprovechan la madera de los bosques o llevan el **ganado** a alimentarse a los prados.

? Ganado

Grupo de animales domesticados por las personas y de los que se obtiene carne o leche.

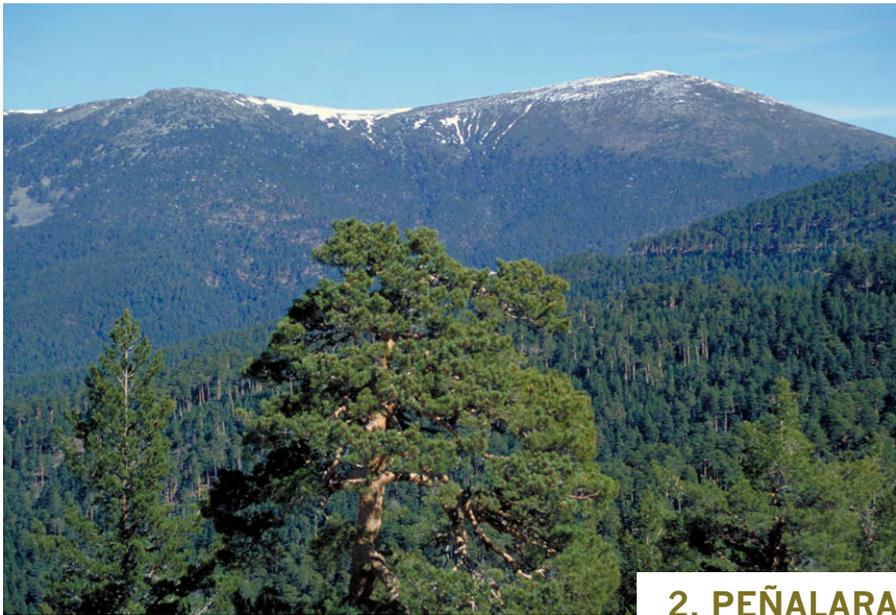
Por ejemplo, vacas, ovejas y cabras.

Las laderas de las montañas

Las laderas son los lados de las montañas.

En las laderas hay grandes bosques con muchos tipos de árboles.

Por ejemplo, hay encinas, robles, pinos y otros menos conocidos, como sabinas o enebros.



2. PEÑALARA

Las zonas de alta montaña

En las zonas más altas de las montañas hay pocas plantas y animales.

Son zonas frías, rocosas y muy duras para vivir.

Hay nieve durante gran parte del año.

Paisajes especiales

Dentro del Parque podemos encontrar paisajes especiales, porque son difíciles de ver en otros sitios de España.

Un ejemplo es La Pedriza, que es una zona rocosa muy llamativa.

También hay paisajes interesantes alrededor de los ríos y las lagunas del Parque.

Junto a los ríos hay también varios pueblos.

Estos pueblos también forman parte del paisaje y la vida del Parque.



3. LA PEDRIZA

¿Qué árboles y plantas puedes encontrar en el Parque?

El conjunto de plantas y árboles de una zona natural se llama flora.

La flora del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama es muy variada.

Hay más de 1.000 tipos de plantas y árboles.

De todas ellas, unas 100 sólo puedes encontrarlas en este Parque.

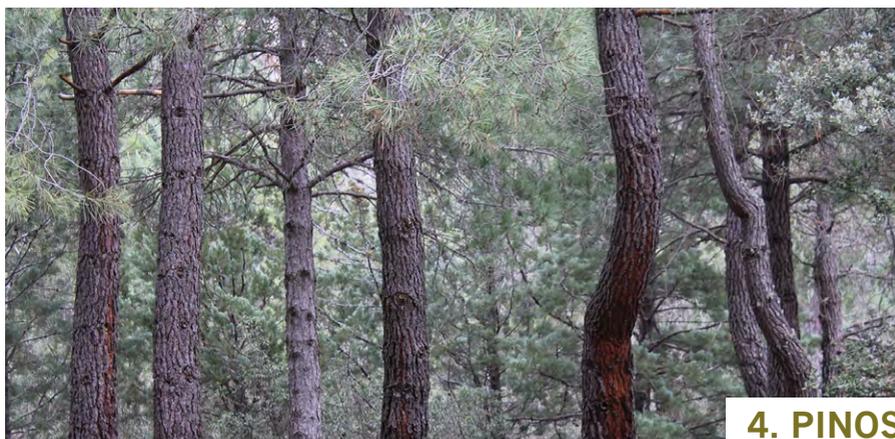
Ahora hace más calor que hace unos años.

El cambio del clima cambia también los lugares donde puedes encontrar algunas plantas y árboles.

Por ejemplo, antes podías encontrar algunas plantas y árboles solo en zonas bajas de las montañas.

Ahora puedes verlas en zonas más altas, porque hace menos frío.

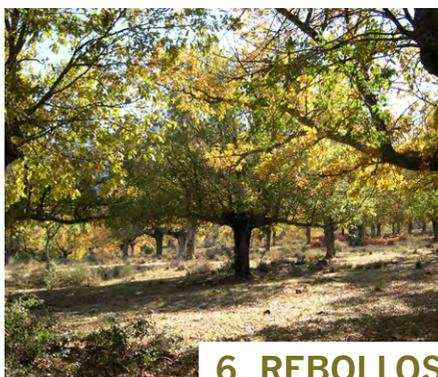
En las laderas de las montañas del Parque puedes encontrar estos árboles:



4. PINOS



5. ABEDULES



6. REBOLLOS

En las zonas altas sólo hay arbustos:



7. PIORNOS



8. ENEBROS

En las zonas más altas de las montañas encuentras pastos y prados de hierba:



9. LAGUNA DE LOS PÁJAROS

También puedes ver plantas en peligro de desaparición total, por ejemplo:



10. BOTÓN AZUL

www.biodiversidadvirtual.org/herbarium/Jasione-montana-L.-img300233.html

¿Qué animales hay en el Parque?

El conjunto de animales de una zona natural es la fauna. En el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama hay una gran variedad de animales, porque hay muchos tipos de paisajes.

Es difícil ver los animales en el Parque. Muchos de ellos tienen miedo a las personas y huyen o buscan un lugar para esconderse. Algunos tipos de animales que puedes ver en el Parque son:

Aves

Con tiempo y paciencia, podemos verlas volar en el cielo o escuchar el canto de algunos pájaros.



11. ÁGUILA IMPERIAL



12. BUITRE NEGRO

Mamíferos

Es difícil verlos, pero podemos encontrar rastros, como sus huellas o restos de pelos porque cuando tienen picos, frotan su cuerpo contra la corteza de los árboles.



13. CORZO



14. LOBO IBÉRICO

? Mamíferos

Animales que dan de mamar a sus crías con leche.
Por ejemplo, las vacas, los perros o los ciervos.

Anfibios, reptiles y peces

Hay diferentes tipos de lagartos y ranas en zonas húmedas.

Los reptiles son más fáciles de ver en las zonas rocosas.

Dentro de los ríos y las lagunas hay también algunos tipos de peces.



15. RANA PATILARGA



16. LAGARTIJA ROQUERA

Insectos

Hay muchos tipos, como mariposas,

escarabajos, saltamontes e insectos de agua.



17. MARIPOSA ISABELINA



18. MARIPOSA SOFÍA

¿Cuándo puedo visitar el Parque?

Cualquier época del año tiene un encanto especial y es un buen momento para visitar el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.



El invierno

Puedes ver las montañas cubiertas de nieve.



La primavera

Los ríos aumentan su cantidad de agua por la nieve fundida y las plantas empiezan a florecer.



El verano

Los árboles nos protegen del calor con sus abundantes hojas.



El otoño

Puedes disfrutar del cambio del color de las plantas y árboles.

Las normas de visita del Parque

Debes seguir unas normas cuando visites el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.

Prepara bien la visita:

- Piensa qué quieres hacer: pasear, ir a la nieve, hacer fotos o pasar el día con los amigos.
- Cuando quieras ir a pasear a la montaña, busca información del camino que tú quieres hacer.
- Mira la previsión del tiempo para saber si hará frío, hará calor, lloverá o nevará.
- ¿Vas en autobús o en tren? Mira la información de qué autobuses o trenes te llevan y de los horarios.
- ¿Vas en coche? Mira los horarios de los aparcamientos y el número de plazas de aparcamiento accesibles para personas con discapacidad.
- No te olvides de llevar agua
- Prepara la ropa y el calzado adecuado. En verano lleva zapatillas de montaña, ropa fresca, una gorra y crema de protección solar.
- En invierno, lleva ropa de abrigo, unas botas y un chubasquero para la lluvia.
- Nunca debes ir solo al parque.
- En las visitas que realices, avisa siempre a tu familia o tus amigos del día que vas a ir al Parque y el camino que vas a hacer.

Dentro del parque, debes cumplir varias normas:

- Ve por los caminos marcados con señales.
Son los caminos adecuados para los visitantes.
- Deja cerrados los **portones** que encuentres en el camino.
En algunas zonas del Parque hay ganado suelto y se puede escapar por un portón abierto.



Portón

Puerta de una valla.

- Tu perro debe ir siempre atado en el Parque.
- Respeta las plantas y árboles.
Evita molestar a los animales.
- En primavera, muchos pájaros crían a sus polluelos.
Respétalos, evita hacer ruidos fuertes y míralos desde lejos.
- Llama al teléfono 91 276 06 26 cuando veas un animal herido.
Es el teléfono de un centro de la Comunidad de Madrid especializado en recoger animales heridos en los bosques.
- Está prohibido hacer fuego en el Parque.
- Está prohibido poner tiendas de campaña en el Parque.
- Lleva bolsas de basura para los restos de comida, botellas y latas.
Tira la bolsa en los cubos de basura que están a la salida del Parque.
- Al final de tu visita, deja todo como estaba antes de que tú llegaras.
Todos quieren disfrutar del Parque limpio y cuidado.

¿Qué son los **Centros de Visitantes** del **Parque**?

Los Centros de Visitantes son los lugares donde puedes pedir información y participar en actividades relacionadas con el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.

Hay 4 centros en la Comunidad de Madrid y uno en la Comunidad de Castilla y León.

En los centros de visitantes organizan muchas actividades. Por ejemplo, puedes participar en recorridos por los caminos del Parque, visitas guiadas por las exposiciones de los centros, talleres y charlas sobre el Parque.

Las actividades de los Centros de Visitantes son gratis.

Cada centro tiene sus propias actividades. La mayoría de las actividades son inclusivas para todas las personas.

Las actividades suelen ser gratis, pero debes llamar o escribir un correo electrónico para reservar tu plaza.

Centro de Visitantes La Pedriza

Está cerca de Manzanares El Real.

En el centro hay una exposición titulada
“Viaje a la Sierra de Guadarrama”.

También hay otras salas para exposiciones temporales,
información sobre el Parque, actividades y una biblioteca.
Alrededor del centro hay una parcela con rocas, olores, árboles
y animales que puedes encontrar en el Parque.



 **Dirección** Camino de la Pedriza, sin número.
Manzanares El Real

 **Teléfono** De reservas de visitas: 91 853 99 78

 **Mail** redcentros.manzanares@madrid.org

Centro de Visitantes Valle de El Paular

Está cerca del Monasterio de Santa María del Paular.

En el centro hay una zona de información.

Alrededor hay una parcela con plantas.

También tienen una senda

con representaciones de oficios tradicionales.

Cerca del centro está el Arboreto Giner de los Ríos,

con más de 200 tipos de árboles del mundo.



Dirección Carretera M-604, kilómetro 27,600.
Rascafría

Teléfono 91 869 17 57

Mail redcentros.manzanares@madrid.org

Centro de Visitantes Valle de La Fuenfría

El centro está en una zona rodeada de pinos.

Desde este Centro puedes ir a pasear por el Camino Schmid, la Calzada Romana o la Carretera de la República.

En el centro hay una sala de exposiciones, una biblioteca, una sala de actividades y una ventanilla de información a visitantes.

También puedes visitar el Tren de la Naturaleza en la estación de tren de Cercedilla.



 **Dirección** Carretera de las Dehesas, kilómetro 2.
Cercedilla.

 **Teléfono** De reservas de visitas: 91 852 22 13

 **Mail** redcentros.fuenfria@madrid.org

Centro de Visitantes Peñalara

Está en el Puerto de Cotos.

Es el único centro que está dentro del Parque.

Si vas en grupo de más de 15 personas debes ir al centro para pedir permiso para entrar a la zona llamada Macizo de Peñalara.

Dentro del Centro hay una sala de información y recomendaciones de visita del Parque.

También hay 2 salas para ver vídeos con documentales sobre la importancia de la naturaleza del Parque.



Dirección Carretera M-604, kilómetro 41,800.
Puerto de los Cotos, Rascafría.

Teléfono De reservas de visitas: 91 852 08 57

Mail centrovisitantespenalara@madrid.org

Centro de Visitantes Valle de Valsaín-Boca del Asno

Está en la carretera que une el Puerto de Navacerrada con la pradera de Navalhorno.

Este Centro de Visitantes está en la Comunidad de Castilla y León, en la provincia de Segovia.

En el centro hay una zona de información y una exposición que simula un paseo por el bosque.

También hay un video donde un árbol nos cuenta cómo es la vida en el Parque.

Las instalaciones son accesibles para personas con movilidad reducida.



Dirección Carretera CL-601, Km 14,3
Real Sitio de San Ildefonso (Segovia)

Teléfono De reservas de visitas: 921 120 013

Mail bocadelasno@oapn.es

La **Accesibilidad** de los **Centros**

Los centros son poco accesibles
para las personas con discapacidad.

Los aparcamientos de los centros son amplios
y algunos tienen plazas reservadas
para coches de personas con discapacidad.

Las entradas de todos los centros son accesibles,
porque no hay escaleras.

El centro más accesible de todos es el de La Pedriza,
en este centro hay zonas adaptadas
a personas con movilidad reducida.

Llama antes de ir a los centros para preguntar
por la accesibilidad del edificio
y de las actividades inclusivas que organizan.



SIERRA DE GUADARRAMA

PARQUE NACIONAL



Dirección General del Medio Ambiente
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE,
ADMINISTRACIÓN LOCAL
Y ORDENACIÓN DEL TERRITORIO