

Veinte aves y una nutria

¿Son importantes para ti los valores naturales de tus ríos?
¿Y los de vuestra Reserva Natural Fluvial?

Si vuestro pueblo tiene una Reserva Natural Fluvial, estáis de enhorabuena

Porque eso quiere decir que vuestro río está en un buen estado de salud y forma parte de las, al menos, 248 reservas que existen en el país, repartidas por todas sus comunidades autónomas.

Un buen estado de salud para un río quiere decir que sus aguas presentan buenas condiciones y que el bosque de su ribera, incluida su fauna y flora, no ha sufrido alteraciones humanas. Estos ríos, con cauces y riberas naturales, juegan un papel importante en la regulación del ciclo del agua, ayudando a disminuir las inundaciones y sequías. La vegetación ribereña actúa como barrera natural contra la erosión y retiene las orillas del río, algo necesario para todos.

Las aves de estos espacios son un indicador de la calidad del lugar y, a la vez, un patrimonio natural del que disfrutar y aprender. Por ello, te invitamos a conocer un poco de su mundo, un día a día en el que te acompañan, aunque no te des cuenta.

Recuerda que estos espacios naturales ofrecen a los vecinos lugares de recreo y permiten disfrutar a los visitantes que quieren conocer la zona. Son paisajes que proporcionan un entorno tranquilo y saludable, contribuyendo al bienestar psicológico y físico de las personas.

¡Cuida tu río y sus aves, para que ellos te cuiden a ti!

La elegancia del río

Mirlo acuático (*Cinclus cinclus*)

Como puedes ver, parece que viste de frac, con ese combinado negro y blanco que le define. El mirlo acuático tiene querencia por los ríos y arroyos rápidos, de cursos agitados. En ellos encuentra sus presas, pequeños insectos que atrapa buceando y andando bajo las aguas (sí, caminando, aunque parezca insólito).

Este hábito acuático le lleva a poseer un plumaje impermeable, de plumas muy apretadas y aceitadas, que le permite pasar largas horas en el río. Incluso su nido, una bola formada casi exclusivamente de musgo, cuelga de los cortados de la roca, o se encaja entre las piedras de los puentes y molinos. En ocasiones llega a hacer su nidal debajo de las cascadas, detrás de la sábana de agua, una forma de proteger a sus crías de los depredadores. Si tu río goza de la presencia del mirlo acuático es que tiene una buena calidad en sus aguas.

Mirlo acuático



El mito, un ave donde la familia es lo importante

Mito común (*Aegithalos caudatus*)

Su silueta es una bola de plumas con una larga cola. Pasan desapercibidos a pesar de su belleza y, no es común que veamos un único ejemplar, sino que nos encontremos con un grupo familiar de 10 o 12 miembros. Y algo que llama la atención es el cuidado que dicho grupo familiar realiza sobre los pollos, pues contribuyen tanto a la alimentación como a la protección frente a los depredadores.

Tanto el macho como la hembra invierten entre dos y tres semanas en construir un nido cerrado, alargado, con un pequeño orificio en la parte superior. Lo colocan en la horquilla de los árboles de la ribera y se compone de musgos, pelos de jabalí, zorro o tejón y recubierto de una capa de líquenes, pegados con las telas de las arañas que camuflan toda la estructura. El interior lo acolchan con unas 2.000 diminutas plumas para aportar calor a los huevos y a los pollos. El cambio climático está provocando una disminución del número de plumas por el incremento de las temperaturas. Increíble, ¿no?



Cuando el amarillo más resplandeciente se esconde entre las ramas

Oropéndola (*Oriolus oriolus*)

La palabra oropéndola viene del latín *auri pinnŭla*, que quiere decir “plumilla de oro”. Un nombre que describe con certeza el plumaje del ave. A pesar de esa vestimenta tan llamativa, es capaz de esconderse entre las hojas de los árboles de la ribera, aprovechando el juego de luces y sombras.

Fiel a los bosques de ribera, emite su canto aflautado y acuoso durante la primavera y el verano. Los otoños e inviernos los pasa al sur del Sáhara, lo que nos debe llevar a admirar el esfuerzo migratorio que realiza al venir desde países como Senegal, Gambia, Guinea, Sierra Leona, Costa de Marfil o Ghana. Es muy impresionante que compartamos esta belleza alada con lugares tan lejanos. Para la oropéndola también tiene que ser singular compartir paisajes con “vecinos humanos” tan distintos y distantes. Durante el año puede ver a los niños guineanos o ghaneses jugando entre sus casas humildes y en verano ver a los nuestros en las plazas de los pueblos.

Oropéndola



Pico picapinos

Un tamborilero en la ribera

Pico picapinos (*Dendrocopos major*)

Hay sonidos en la naturaleza que reconocemos, pero no identificamos. El repiqueo del pico picapinos contra los árboles es uno de ellos. Este retumbar sobre la madera tiene varias misiones. Por un lado, es su manera de marcar sus dominios y advertir a otros congéneres que ese espacio está ocupado. Y por otro, el canto rítmico y resonante también sirve para captar la atención de las hembras durante la temporada de apareamiento.

Cuando talla sus nidos en el interior de chopos y álamos también emite un martilleo característico. Dados sus hábitos arborícolas lo vamos a encontrar trepando por el tronco o las ramas a pequeños saltos, pues es entre la corteza donde encuentra los insectos de los que vive y con los que ceba a sus pollos. Tiene una lengua larga y pegajosa que puede extender hasta diez centímetros para atrapar su objetivo. Asombroso.



Hacer el nido “de oído”

Pito real ibérico (*Picus sharpei*)

Puede parecer extraño este título, pero al igual que su pariente, el pico picapinos, el pito real también tamborilea con intensidad. Este pájaro carpintero golpea con su pico duro y alargado la superficie de la corteza, con el fin de saber si la madera es dura o blanda. Su inteligencia le lleva a elegir, en función del sonido, el lugar donde hacer el nido. Normalmente va a elegir árboles debilitados por la presencia de hongos que provocan que el tronco esté más frágil.

Para sujetarse sobre los árboles hace una pinza entre sus patas y la cola. Además, los dedos tienen una forma singular. Normalmente las aves tienen tres dedos hacia delante y uno hacia atrás (pensemos en las gallinas, por ejemplo). Pero en el caso de los pájaros carpinteros tienen dos dedos mirando en una dirección y otros dos en la contraria. Esta adaptación incrementa el agarre y les da seguridad en los movimientos. Hay aves muy singulares...

Pito real ibérico



Para vivir de los mosquitos hay que ser ágil y ligero

Mosquitero común (*Phylloscopus collybita*)

Su nombre dice mucho de los favores que nos hace el mosquitero. Su dieta se centra en los molestos mosquitos que nos visitan en los días cálidos. Vemos su pico afilado que le permite cazar al vuelo con bastante agilidad.

El mosquitero común pesa lo mismo que un lápiz y en esos 6 a 9 gramos ha de tener todas las destrezas que le permiten vivir. Todas las aves necesitan tener un cuerpo poco pesado que les permite volar y, aunque nunca lo hayas pensado, ésta es una de las razones por las que carecen de dientes y sus huesos son huecos. Los dientes son huesos densos que requieren fuertes mandíbulas y musculatura para funcionar. La ausencia de dientes aligera a las aves y reduce su gasto de energía. Y sus huesos están llenos de aire, lo que contribuye a su capacidad de vuelo.

Hay preguntas que nunca nos hacemos sobre las aves que vemos a diario y las repuestas son sorprendentes.



Un balancín por cola que lanza mensajes

Lavandera blanca (*Motacilla alba*)

Lo primero que destaca cuando ves una lavandera es su movimiento de cola. Un “subir y bajar” constante, que lanza mensajes a otras lavanderas. Una forma de comunicación visual que informa de distintas situaciones. Cuando detecta peligro o se siente amenazada, aumenta la velocidad de su vaivén para alertar a otros miembros de su especie.

En la temporada de cría emplean este movimiento para comunicarse con otros individuos. Durante el cortejo, el macho puede exhibir una oscilación más pronunciada y elegante para atraer a la hembra. La hembra, a su vez, puede evaluar la calidad del macho según la intensidad y la regularidad del balanceo. Cada lavandera blanca tiene un patrón de movimiento de cola único, lo que ayuda a reconocer a un individuo en concreto. Y, si van en grupo, la actividad de la cola puede ayudar a mantener al bando unido y evitar conflictos innecesarios.

Cambiando de tema, ¿qué crees que está haciendo la lavandera de la imagen?



Lavandera blanca



Lavandera boyera



La lavandera de los bueyes

Lavandera boyera (*Motacilla flava*)

Esta lavandera de plumaje amarillo recibe su nombre de la costumbre de juntarse con el ganado vacuno en las épocas de cría. En estos territorios de la ribera, aun cuando ya no quede ganado, visita las praderas húmedas junto al agua en busca de alimento.

A menudo se posan sobre las vacas mientras estas pastan. Sus pezuñas remueven el suelo y exponen insectos y gusanos a la vista, que son una fuente de alimento para ellas. A diferencia de otras lavanderas, busca presas más en el suelo que en el aire. Se mueve con agilidad en el suelo y vuela hábilmente entre los rebaños.

Curiosamente, el calor corporal del ganado también puede ser beneficioso para las lavanderas durante las noches frías. Al posarse cerca de las vacas, pueden aprovechar el calor que emana de los animales para mantenerse cálidas. Una práctica semejante en este territorio al colocar la cuadra en la parte baja de la casa, para que el calor subiera hacia la vivienda.



El canto poderoso del ruiseñor

Ruiseñor común (*Luscinia megarhynchos*)

Si pensamos en las voces más bellas de las riberas, la del ruiseñor es una de ellas. Su melodía en la noche es eterna, una composición imaginativa, compleja e impredecible.

El canto es una habilidad natural en muchas especies de aves y los jóvenes ruiseñores aprenden al escuchar a los adultos. En época de apareamiento, los machos adultos cantan para atraer a las hembras. Los jóvenes ruiseñores observan y memorizan estas melodías para usarlas, en el futuro, en su propia búsqueda de pareja. Los jóvenes practican incansablemente, repitiendo las notas y patrones que han escuchado. A medida que crecen, perfeccionan su canto mediante la repetición constante.

El entorno también desempeña un papel crucial. Si un joven ruiseñor crece cerca de otros adultos cantores, su repertorio será más rico y variado. Por ello, es muy necesario mantener las poblaciones de ruiseñores con numerosos ejemplares, hecho que ocurre en nuestras reservas naturales fluviales.



RUISEÑOR COMÚN



Viajar para vivir

Golondrina común (*Hirundo rustica*)

Cuando llegan las golondrinas, pocas veces pensamos de dónde vienen y cuántos kilómetros han recorrido. Gran parte de las que vemos parten de países como Burkina Faso, Costa de Marfil o Malí. Resulta increíble que, con tan sólo 20 gramos de peso, sean capaces de recorrer 3.500 kilómetros en 30 días. Aquí pasan la primavera y el verano para criar sus pollos, en los mismos lugares donde hicieron sus nidos los años anteriores. Esto sí que es tener memoria. Cuando acaba agosto, regresan a los territorios africanos recorriendo de nuevo otros 3.500 kilómetros.

Es un buen hábito respetar sus nidos de barro, ya que nos libran de miles de mosquitos cada año al ser su fuente de alimento. Debemos admirar su esfuerzo, pues para levantar cada nido una pareja de golondrinas realiza unos 5.000 vuelos en busca de barro. Hay que recordar que a las golondrinas siempre han sido muy respetadas en los pueblos, debido a la tradición cristiana de ser el ave que retiró la corona de espinas a Cristo en la cruz.

Golondrina común



Hay otras golondrinas...

Golondrina dáurica (*Cecropis daurica*)

Quizá no te hayas fijado pero la golondrina común comparte vuelos con otra golondrina, la “dáurica”. Recibe su nombre debido a su origen asiático. El término “dáurica” hace referencia a la región de Dauria, una zona montañosa próxima a Mongolia y al lago ruso Baikal. Se ha expandido con gran éxito por la Península Ibérica a lo largo del siglo XX.

Para distinguirlas hay que observarlas en vuelo. La común tiene la garganta roja y el vientre blanco y negro, mientras la dáurica carece de ese babero tan vistoso y, observada desde el suelo, se distingue su color café sobre un fondo azabache. Si encontramos sus nidos veremos que la golondrina más habitual los elabora como un tazón y gusta de los aleros de las casas, mientras que la dáurica lo hace con forma de iglú, con un túnel de entrada, y evita las zonas humanizadas en busca de las aguas de los ríos.

Golondrina dáurica



Pinzón común

Un ave célibe con pasión por las semillas silvestres

Pinzón común (*Fringilla coelebs*)

Las palabras, *Fringilla coelebs*, son el nombre científico del ave y esta manera de nombrarlo es igual para todos los países del mundo. “Fringilla” es un término latino que significa crepitar y hace referencia al canto del ave, pues parece crujir o traquetear. “Coelebs” quiere decir célibe, y hace referencia a que los machos y las hembras se separan en otoño e invierno. Mientras los machos permanecen en los lugares de cría, las hembras se dirigen hacia zonas del sur, más templadas.

En esta época del año, donde el alimento es más escaso, los pinzones se alimentan de más de 100 semillas distintas de planta silvestres. Jaramagos, cenizos o pamplinas, abundantes en los huertos, son su alimento. Aunque son semillas invisibles al ojo humano, son varios millones de ellas las que se acumulan por hectárea. Quedan enterradas y cuando la azada las libera de la tierra, quedan expuestas al pico del pinzón, por lo que es fácil verlos controlando las plantas que compiten con las hortalizas y verduras de temporada.



¿Será el ave que más madruga?

Colirrojo tizón (*Phoenicurus ochruros*)

Sólo los más madrugadores saben esta respuesta. Durante el año el mirlo común y el colirrojo se disputan esta distinción. Cuando el azul oscuro de la noche empieza a clarear y perder su intensidad, uno y otro comienzan sus cantos. Pronto comienzan su jornada.

En los cursos de agua tiene querencia por los roquedos y riscos, visitando también los tejados de las casas y las iglesias. Se posa siempre al descubierto en postura erguida y vigilante, moviendo la cola continuamente de forma imperceptible pero rápida y, si está alarmado, con más intensidad. Canta continuamente sin que muchas personas acierten a descubrir este pequeño pájaro, que se confunde fácilmente con el color del posadero.

Como muchas otras aves es monógama, es decir, que mantiene la misma pareja durante varios años. Dados sus hábitos, no es extraño que nos encontremos sus nidos en los muros de los huertos, entre las vigas o los huecos de las paredes. ¿Lo has visto alguna vez?



Colirrojo tizón



Petirrojo



¿Por qué el petirrojo es el pájaro de Karlos Arguiñano?

Petirrojo (*Erithacus rubecula*)

El gran divulgador de la cocina tiene tatuado, sobre su brazo izquierdo, un petirrojo con gorro de cocinero y el perejil en el pico. Es el logotipo de su programa y no es de extrañar, ya que el petirrojo tiene una dieta variada. Aunque es principalmente insectívoro, también consume los frutos del escaramujo, del saúco, del enebro y el tejo, y gusta también de las moras. Una dieta sana.

Su aparente inocencia contrasta con un carácter fuerte. Es muy territorial y se enfrenta de manera constante a los machos de su especie que tratan de ocupar su territorio. Pero, por otro lado, es confiado con las personas. Se acerca cuando alguien remueve la tierra en el huerto para hacerse con las lombrices, un plato succulento para él. Este contacto con los humanos le está cambiando los hábitos diurnos y, en muchas ocasiones, se alimenta de noche, pues aprovecha para cazar los insectos que se acercan a la iluminación de las farolas.



Unas plumas negras como “boina”

Curruca capirotada (*Sylvia atricapilla*)

Lo primero que llama la atención de la curruca es su cabeza negruzca (en los machos), que contrasta con el gris ceniciento del resto de su cuerpo. Entre las marañas de hojas se asoma con frecuencia, y su canto, tremendamente lírico, la delata con facilidad.

La duración del canto no suele exceder de 5 segundos. Pero en la época de reproducción cambia su “comportamiento musical”, pues en cada minuto puede cantar 5 o 6 veces. Al comienzo de marzo y abril el canto es más sostenido y dura entre 10 y 40 segundos. La presencia de la hembra o el emparejamiento deterioran la riqueza de las notas de su melodía. Así, una vez iniciada la reproducción y situadas las parejas en su territorio, los machos solamente lanzan los silbidos y pocas veces gorjean previamente.

Si queremos seguir escuchando sus tonadas es bueno que plantemos en las riberas saúcos, majuelos, escaramujos, madrelevas, tejos y acebos, su subsistencia durante el otoño e invierno.

Curruca capirotada



El cárabo viene en silencio

Cárabo común (*Strix aluco*)

La noche es el tiempo del cárabo. Con su sigilo se mueve amparado en la oscuridad. Cuando se pierde la luz del día hay mucho movimiento en los bosques. Aunque no lo parezca, la actividad se intensifica. Unas especies aprovechan para recorrer largas distancias sin ser vistos, otros cazan en silencio. Pero, ¿cómo es capaz el cárabo de volar sin emitir un ruido? El secreto está en sus plumas, tapizadas por unas hebras muy finas que le dan un tacto aterciopelado que, al contacto con el aire, no produce ningún sonido.

Esta estrategia tan beneficiosa para el ave es mortal para los ratones y topillos, que se ven entre sus garras sin haberse percatado de la llegada de la rapaz. Por esta razón es bueno encontrar al cárabo cerca de los huertos, se alimenta de estos roedores que pueden dañar las frutas, verduras y hortalizas.

Cárabo común



No lo has visto, pero lo has oído

Chochín paleártico (*Troglodytes troglodytes*)

Aunque no lo creas, esta ave te ha acompañado y cantado en tus paseos por la ribera, pues es habitual en la zona. Pequeño, escurridizo, el chochín no para de moverse al mismo tiempo que no cesa de cantar. Tiene un canto melodioso, con estrofas que repite. Su sonido agudo viaja entre los árboles con facilidad. En otras palabras: es difícil verlo, pero es muy fácil escucharlo.

Si quieres encontrarlo tienes que fijarte en su cuerpo redondo y, sobre todo, en la cola levantada hacia el cielo, cuando algo le alarma. Y saber dónde buscar, claro. Tiene por costumbre revolotear en las zonas más enmarañadas del río, donde encuentra pequeños insectos de los que alimentarse. Además, estos espacios cubiertos de zarzas y majuelos espinosos lo protegen. A ver si hay suerte y te topas con él.

Chochín paleártico



Un azul eléctrico, un naranja metalizado

Martín pescador (*Alcedo atthis*)

Su belleza es tan llamativa, que la primera vez que lo ves se convierte en una experiencia única, un espectáculo luminoso. Es rápido e inquieto. Así, lo más normal es ver su destello azulado, que pasa a tu lado emitiendo un grito estridente. Si lo encuentras posado es muy probable que esté cuidando de su plumaje o a la espera de algún pez despistado. Espera desde una rama baja de un sauce o un aliso. Cuando localiza su objetivo, se lanza en picado para pinzarlo con el pico y después rematar su captura golpeándolo contra la rama que le sirve de posadero o percha.

Cerca de su territorio de pesca se hallará su nido. Una hura excavada en un cortado arenoso de la orilla del río, donde elabora un túnel de un metro de longitud, con un espacio abierto y redondeado al final. Es importante para la supervivencia de esta bella ave la conservación de las riberas del río en las mejores condiciones posibles y velar por la calidad de sus aguas.



Martín pescador



El carbonero repite su estrofa:
chi-chipán, chi-chipán, chi-chipán...

Carbonero común (*Parus major*)

Hay canciones pegadizas que se quedan en nuestra cabeza y no somos capaces de sacralas. En el bosque, el carbonero es el autor de una de esas melodías que se repiten en tu memoria. Su canto le da el nombre común en muchos de nuestros pueblos: chi-chipán.

A pesar de ser ave emboscada, se ha acostumbrado a la convivencia con los vecinos de los pueblos. Los árboles frutales del huerto, o los del pequeño jardín, tienen huecos en sus troncos que aprovechan para poner hasta doce huevos, que serán la próxima generación. A no ser que el invierno venga frío, pues es uno de sus enemigos, ya que de cada pareja sólo sobrevive uno y de la puesta salen adelante dos pollos como máximo. Tampoco dudarán si pueden aprovechar una oquedad entre las vigas de la casa. Esta costumbre explica por qué es una de las aves que más fácilmente ocupa una caja nido. Conviene recordad que estas cajas nido se colocan por sus beneficios como insecticida natural, ya que una pareja de carboneros consume más de 25 kilos de insectos al año. ¿Te has planteado poner una en tu entorno?

Carbonero común



Herrerillo común

Un equilibrista vestido de azul

Herrerillo común (*Cyanistes caeruleus*)

Si hay un acróbata en estos bosques, ese es el herrerillo, que no duda en adquirir las posiciones más complicadas con el fin de conseguir un brote, una semilla o picotear un fruto de madroño. Es sencillo observarlo agarrado a las cortezas de los árboles o incluso boca abajo – mejor dicho, pico abajo – pues su ligereza le permite estos alardes.

Sus atractivos colores lo convierten en una presa fácil de halcones, urracas o gatos callejeros, lo que provoca que siempre esté atento y que sus baños sean fugaces. Como todas las aves, ha de tener el plumaje en las mejores condiciones para volar con seguridad.

Pese a su aparente sencillez, es un fiel aliado de los huertos. Abandona los sotos ribereños para recorrer las ramas de los frutales. En ellas picotea el dorso de las hojas, donde se concentra un considerable número de pulgones. Otro cómplice necesario para recoger buenas cosechas.



Agateador común



Vestirse como las cortezas para sobrevivir

Agateador común (*Certhia brachydactyla*)

Un nombre muy adecuado para un ave que pasa su vida gateando sobre los troncos y ramas de los árboles. Las plumas de la cola son muy rígidas y las emplea como punto de apoyo para trepar y buscar el sustento con facilidad. Su pico, como puedes observar, es algo largo y marcadamente curvado. Esta circunstancia le permite buscar insectos en las grietas de la corteza o en los huecos de los alisos, fresnos y sauces.

Para localizarlo has de fijarte en sus movimientos, pues su cuerpo está cubierto de un plumaje parduzco que le permite camuflarse con facilidad. De hecho, si se queda inmóvil, parece formar parte de la corteza del árbol. Estos colores le ayudan a protegerse de los depredadores.

Como ves, el agateador depende de los bosques para vivir y si los montes arbolados no tienen una extensión mínima de más de 1 km² el ave desaparece.



Nutria

La nutria y sus veinte aves

Nutria (*Lutra lutra*)

Para gran parte de los vecinos será sorprendente saber que la nutria deambula por las aguas de su ribera. Para tratar de encontrarla hay que buscarla en el río durante las horas crepusculares, al amanecer o al atardecer. Las orillas serán un buen lugar pues se mueve con soltura en ellas a pequeños saltos y carreras.

Deja sus huellas donde queda un poco de barro. Aunque lo que es más fácil de encontrar, para localizarla, son sus excrementos. Aparecen en las piedras sobresalientes de la ribera, los estribos de los puentes o en los tocones de viejos árboles. Tienen una coloración negra aceitosa, brillante, con motas y líneas blanquecidas que delatan una alimentación basada en los peces. Cuando encontremos una acumulación indicará no sólo los límites de un territorio, sino también una buena zona de alimentación.

Las aves son su compañía junto al agua y la presencia de unos y otros una buena señal de que el río está en buenas condiciones. Aunque si dejamos de oír sus cantos, habrá que preocuparse...



¿Puedes practicar estos buenos hábitos en la Reserva Natural Fluvial de tu pueblo?

1. **Protege la vegetación de las orillas.** Evita la tala y el desbroce de la vegetación del río, ya que esta es crucial para la retener la tierra de las orillas.
2. **Evita dejar basura en el entorno.** Cuando bajas a disfrutar del río sube de nuevo las botellas, latas, bolsas, bolas de papel de aluminio, papeles y cualquier otro residuo que puede llegar al río.
3. **Disfruta de las aves sin molestarlas.** Pasear por la ribera es un buen hábito para el cuerpo y aprender de las aves y otras especies de la fauna te proporcionará buenos ratos y mantendrá activa tu memoria.
4. **Comparte con los jóvenes y niños del pueblo tus conocimientos de la ribera.** Es bueno que conozcan los valores del río, los saberes tradicionales relacionados con las plantas y las vivencias que has tenido en sus aguas.
5. **Participa en las labores comunitarias que se realicen a favor de sus bosques y aguas.** La conservación y mejora de la reserva natural fluvial es una labor de todos. Anima a familiares y amigos a participar en las tareas voluntarias en beneficio del pueblo.
6. **Invita a los turistas y visitantes a que tengan también buenos hábitos en la ribera.** Invítalos a ver esta exposición para que puedan conocer los valores naturales de tu pueblo y colaboren en su mejora.
7. **¡Y cuéntale a todo el mundo lo mucho que vale tu río!** Las redes sociales y el boca a boca son una manera estupenda de hacer llegar todos estos consejos a mucha gente, más de la que te imaginas.