

EXPLORE!

Neighborhood Bird Watch

You can find a surprising variety of **birds** in Salem and around the North Shore. More than 330 species spend part or all of their lives here. Join us on a bird exploration in your neighborhood!

■ FEATHERS

Downy feathers insulate birds from the cold. Flight feathers are stiff and help birds soar in the sky or flit among bushes while looking for food and watching out for danger. Feathers also give birds their colors, whether for camouflage or to attract a mate. Next time you see a feather lying on the ground, take a moment to check it out.

Imagination Exercise:

You are a strong flight feather. Sit comfortably with your back straight. Take a few deep breaths with your eyes closed. As you exhale, say aloud, "I am strong." Breathe in again. Try to sit as still as possible as you repeat this phrase.

Guiding Questions:

- When have you felt strong before?
- What makes you feel strong today?

■ NESTS

A nest is a place where a bird lays its eggs. Nests vary greatly and different bird species have a range of unique techniques for building a place to raise their young, ranging from weaving cup nests in tree branches to digging holes in the ground. If you find a bird's nest in your neighborhood, be sure to admire it from afar!

Imagination Exercise:

You are a bird perched in its nest. Sit cross-legged, eyes closed and your back straight. Take a deep breath into your belly. Be as still as possible while continuing to breathe. Hold this position for as long as you're able, imagining that you are keeping a clutch of baby birds warm and safe!

Guiding Questions:

- What does it feel like to sit on a nest?
- What did you think about while you were being a bird?

■ WINGS

Birds come in all sizes and shapes with wings that are adapted for their specific survival needs. Different wing shapes help a bird soar, fly fast, or maneuver in tight spaces. For example, birds with long wings are good at soaring, while birds with short oval wings are good at making quick turns.

Imagination Exercise:

You are a soaring bird. You have big wings that let you soar over your neighborhood. Now imagine you have much smaller wings, like a robin. As you fly around, breathe deeply. Make noises, chirp and tweet. Have fun with it!

Guiding Questions:

- What does it feel like to glide and then flap your wings?
- If you could fly anywhere, where would you go?



Black-capped Chickadee

¡EXPLORAR!

Observación de Aves en la Vecindad

Puedes encontrar una sorprendente variedad de aves en Salem y alrededor de la costa norte. Más de 330 especies pasan parte o la totalidad de sus vidas aquí. ¡Únete a nosotros en una exploración de aves en tu vecindario!

■ PLUMAS

Plumas suaves protegen a las aves del frío. Las plumas de vuelo son rígidas y ayudan a las aves a agriarse en el cielo o revolotean entre los arbustos mientras buscan comida y vigilan el peligro. Las plumas también les dan a los pájaros sus colores, ya sea para camuflarse o para atraer a una pareja. La próxima vez que vea una pluma tirada en el suelo, tómese un momento para verla.

Ejercicio de Imaginación:

Eres una pluma de vuelo fuerte. Siéntate cómodamente con la espalda recta. Respira profundamente con los ojos cerrados. Mientras exhalas, di en voz alta: "Soy fuerte". Respira de nuevo. Intenta quedarte lo más quieto posible mientras repites esta frase.

Preguntas Orientadoras:

- ¿Cuándo te has sentido fuerte antes?
- ¿Qué te hace sentir fuerte hoy?

■ NIDOS

Un nido es un lugar donde un pájaro pone sus huevos. Los nidos varían mucho y las diferentes especies de aves tienen una gama de técnicas únicas para construir un lugar para criar a sus crías, que van desde tejer nidos de copa en las ramas de los árboles hasta cavar agujeros en el suelo. Si encuentra un nido de pájaros en su vecindario, ¡asegúrese de admirarlo desde lejos!

Ejercicio de Imaginación:

Eres un pájaro posado en su nido. Siéntese con las piernas cruzadas, los ojos cerrados y la espalda recta. Respira hondo en tu barriga. Permanezca lo más quieto posible mientras continúa respirando. ¡Sosten esta posición todo el tiempo que puedas, imaginando que mantienes un grupo de pajaritos calientes y seguros!

Preguntas Orientadoras:

- ¿Cómo se siente al sentarse en un nido?
- ¿En qué pensabas mientras eras un pájaro?

■ ALAS

Las aves vienen en todos los tamaños y formas con alas que se adaptan a sus necesidades específicas de supervivencia. Las diferentes formas de las alas ayudan a un pájaro a volar por largos períodos, volar rápido o maniobrar en espacios reducidos. Por ejemplo, las aves con alas largas son buenas para volar constante, mientras que las aves con alas ovales cortas son buenas para hacer giros rápidos.

Ejercicio de Imaginación:

Eres un pájaro volador. Tienes grandes alas que te permiten volar sobre tu vecindario. Ahora imagina que tienes alas mucho más pequeñas, como un petirrojo. Mientras vuela, respire profundamente. Haz sonidos como un pájaro, por ejemplo, píar, chirridos, etc... ¡Diviértete con eso!

Preguntas orientadoras:

- ¿Como se siente al deslizarse y luego batir las alas?
- Si pudieras volar a cualquier lugar, ¿a dónde irías?



Carbonero de gorra negra
(Black-capped Chickadee)