

EXPLORE!

Neighborhood Tree Trek

Trees provide habitat for local wildlife, fresh air for us to breathe, and support the health of the earth in a variety of ways. Every tree is different, but they all work hard to grow and thrive wherever they are planted. Join us on an exploration of trees in your neighborhood!

■ AIR FRESHENERS

You may have heard that trees breathe in the air we breathe out, but what does that mean? Every time we inhale, our lungs take oxygen out of the air and convert it into carbon dioxide. Trees pull carbon dioxide out of the air and “exhale” oxygen, which we need to survive.

Imagination Exercise:

You are a breathing tree. Sit comfortably with your back straight. Take a few deep breaths with your eyes closed. As you exhale, say aloud, “Just like a tree, I am giving.” Try to sit as still as possible as you breathe and repeat this phrase a few times.

Guiding Questions:

- When did you give something of yourself to help someone else?
- What is a way that you can be giving today?

■ LANDSCAPERS

You can think of trees as gardeners, helping make soil a nursery for other plants. Trees grasp the earth with their roots and help keep the soil moist and rich. Without trees, soil can blow away with the wind or wash away in the rain.

Imagination Exercise:

You are a rooted tree. Stand tall and put your hands together over your head like an arrow. Try to pull your left foot up so that the bottom of your foot is hugging the inside of your right knee. See how long you can hold this pose. Then switch legs!

Guiding Questions:

- What does it feel like to stand completely still?
- What would it be like to live in the same spot your entire life?

■ QUIET GIANTS

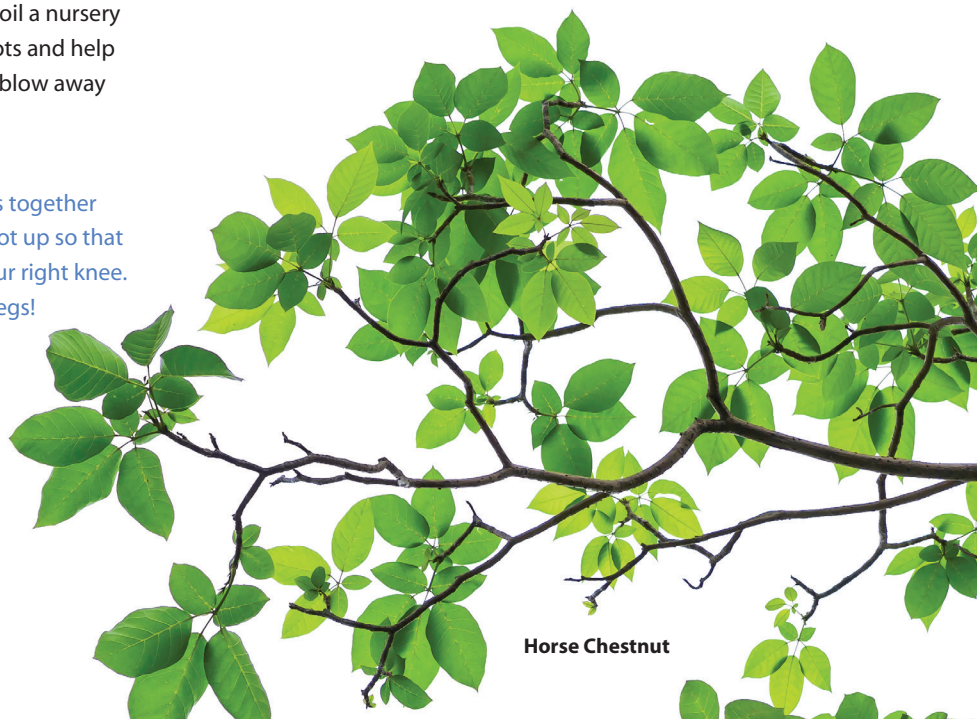
A tree’s branches — like our own arms and legs — are called limbs. We share a trunk and a crown as well. Look up at a tree’s branches from underneath. What shapes can you see in its canopy? The patterns branches make are found all over nature, even lightning makes a branching pattern!

Imagination Exercise:

You are a bending branch. Stand with your feet apart and your hands overhead. Inhale and then slowly bend to your left as you exhale. Stand back up straight and repeat to your right. Remember, trees never rush!

Guiding Questions:

- How far can you reach your branches overhead and to each side?
- How firm can you plant your tree feet into the ground?



Horse Chestnut

¡EXPLORAR!

Excursión de Arboles en la Vecindad

Los árboles brindan habitat para la vida silvestre local, aire fresco para que respiramos y apoyan la salud de la tierra de varias maneras. Cada árbol es diferente, pero todos trabajan duro para crecer y prosperar donde sea que estén plantados. ¡Únete a nosotros en una exploración de árboles en tu vecindario!

■ AMBIENTADORES

Es posible que haya escuchado que los árboles respiran el aire que exhalamos, pero ¿qué significa eso? Cada vez que inhalamos, nuestros pulmones sacan oxígeno del aire y lo convierten en dióxido de carbono. Los árboles extraen dióxido de carbono del aire y “exhalan” oxígeno, que necesitamos para sobrevivir.

Ejercicio de Imaginación:

Eres un árbol que respira. Siéntate cómodamente con la espalda recta. Respira profundamente con los ojos cerrados. Mientras exhalas, di en voz alta: “Como un árbol, estoy dando”. Intenta sentarte lo más quieto posible mientras respiras y repite esta frase varias veces.

Preguntas Orientadoras:

- ¿Cuándo le diste algo de ti a alguien más?
- ¿De qué manera puedes dar hoy?

■ PAISAJISTAS

Puedes pensar en los árboles como jardineros, ayudando a hacer del suelo un vivero para otras plantas. Los árboles agarran la tierra con sus raíces y ayudan a mantener el suelo húmedo y rico. Sin árboles, el suelo puede volar con el viento o arrastrarse bajo la lluvia.

Ejercicio de Imaginación:

Eres un árbol enraizado. Párate erguido y junta las manos sobre tu cabeza como una flecha. Intenta poner tu pie izquierdo hacia arriba para que la parte inferior de tu pie abrace el interior de tu rodilla derecha. Vea cuánto tiempo puede mantener esta pose. ¡Después cambia de pierna!

Preguntas Orientadoras:

- ¿Cómo se siente estar completamente quieto?
- ¿Cómo sería vivir en el mismo lugar toda tu vida?

■ GIGANTES TRANQUILOS

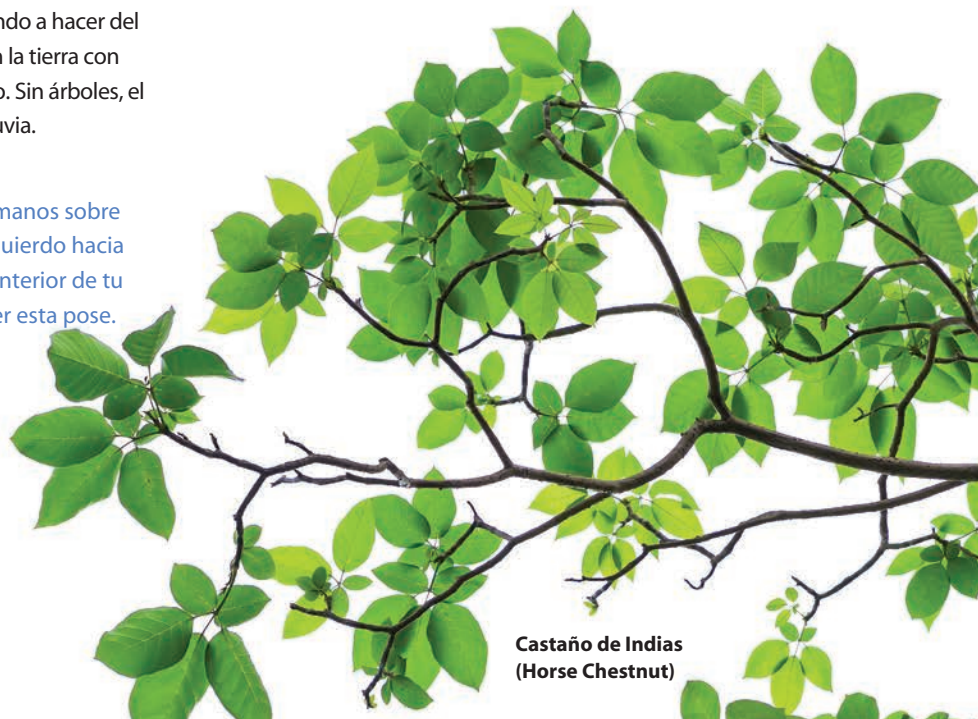
Las ramas de un árbol, como nuestros propios brazos y piernas, se llaman miembros. Compartimos un tronco y una corona también. Mira las ramas de un árbol desde abajo. ¿Qué formas puedes ver en su dosel? Los patrones que hacen las ramas se encuentran en toda la naturaleza, ¡incluso los relámpagos hacen un patrón de ramificación!

Ejercicio de Imaginación:

Eres una rama doblada. Párate con los pies separados y las manos sobre la cabeza. Inhale y luego doble lentamente hacia la izquierda mientras exhala. Párate derecho y repite a tu derecha. ¡Recuerde, los árboles nunca se apresuran!

Preguntas Orientadoras:

- ¿Hasta dónde puede llegar a sus ramas arriba y a cada lado?
- ¿Qué tan firme puedes plantar los pies de tus árboles en el suelo?



Castaño de Indias
(Horse Chestnut)