

## Some Benefits of Birding for the Body, Mind and Soul.

### Series 2. Benefits for the Mind.

Last week I mentioned a few of the benefits of Birdwatching for the health of the physical body. Please keep in mind that I'm neither a physician nor a psychologist, however I'm expressing what I have experienced myself or experiences from people I have bird-watched with.



Painted Bunting

If we assume that since mind and body work together, whatever is truly beneficial for the body will, at some degree at least, be positive for the mind as well. Today I would like to share some of the aspects that I have found to be very beneficial for the overall mental health.

- Birding **activates perceptual and analytical abilities**. For instance, when looking at any particular bird we start to observe size, color pattern, shape, behavior, habitat, distinctive markings, etc. which helps us categorizing such bird in a certain group and ideally get to the specific name. In my experience with children and teenagers once they start observing and with a little guidance on what to observe, this is a very easy benefit to observe, even kids with a short attention span can get very interested and observe incredible details.
- **Birding helps memorizing**; with some practice it becomes easy to remember the distinctive characteristics of each bird species. I have known of people who engage into their local birding clubs as a way to keep their minds active and their mental skills sharp and accurate. I have known of some cases in which birding has helped preventing Alzheimer syndrome.
- When taken more seriously birding can be **a way to practice studying skills**. I recently met an adorable lady in her 70's who is incredibly good at studying the birds of a certain area to such extent that whenever she'd see a bird in her list of possible species for the first time she knows exactly what it is, she does not need to look at the book, she had already studied it!

Well, I could keep going for weeks to come with this topic. In the meantime let's go birding and enhance our mental acuity!



## Algunos beneficios de la observación de aves para el Cuerpo, Mente y Alma.

### Serie 2. Beneficios para la mente.

La semana pasada he mencionado algunos de los beneficios de la observación de aves para la salud del cuerpo físico. Por favor, tengan en cuenta que no soy médico ni psicólogo, sin embargo, quiero expresar lo que he experimentado yo mismo o experiencias de personas con quién he compartido la observación de aves.



Si suponemos que la mente y el cuerpo trabajan juntos, lo que es realmente beneficioso para el cuerpo, en algún grado por lo menos, será positivo para la mente también. Hoy me gustaría compartir algunos de los aspectos que creo que son muy benéficos para la salud mental en general.

- Observación de Aves activa las capacidades perceptivas y analíticas. Por ejemplo, al mirar un ave cualquiera, empezamos a observar el tamaño, patrón de coloración, forma, comportamiento, hábitat, marcas distintivas, etc; estas observaciones nos ayudan a categorizar dicha aves en un determinado grupo y lo ideal sería llegar a la denominación específica. En mi experiencia con los niños y adolescentes una vez que empiezan la observación y con un poco de orientación sobre lo que deben observar, se trata de un beneficio muy fácil de observar, incluso los niños con poca capacidad de atención pueden volverse muy interesados y observar detalles increíbles.
- La observación de aves ayuda a memorizar, con un poco de práctica se vuelve fácil recordar las características distintivas de cada especie. He sabido de personas que se involucran en sus clubes locales de observación de aves como una forma de mantener su mente activa y sus habilidades mentales agudas y precisas. He sabido de algunos casos la observación de aves puede ayudar a prevenir el síndrome de Alzheimer.
- Cuando se toma más en serio la observación de aves puede ser una manera de practicar técnicas de estudio. Recientemente conocí a una señora adorable en su 70 `s que es muy buena en el estudio de las aves de una zona determinada a tal punto que cada vez que ella ve un pájaro en su lista de especies posibles por primera vez, ella sabe decir exactamente que ave es, no le es necesario mirar el libro, ella ya lo había estudiado!



Bueno, podría seguir durante semanas con este tema. Mientras tanto vamos `s la observación de aves y mejorar nuestra agudeza mental!