



# Vamos de Caminata, LA!

Guía a los espacios públicos para principiantes  
en el Condado de Los Ángeles

Escrito por Andrew Fung Yip & Amy J. Wong | Ilustrado por Mimi Chao  
Traducido por Monica Curiel



## CONTENIDO

Introducción 2

Caminatas 4

En bicicleta 10

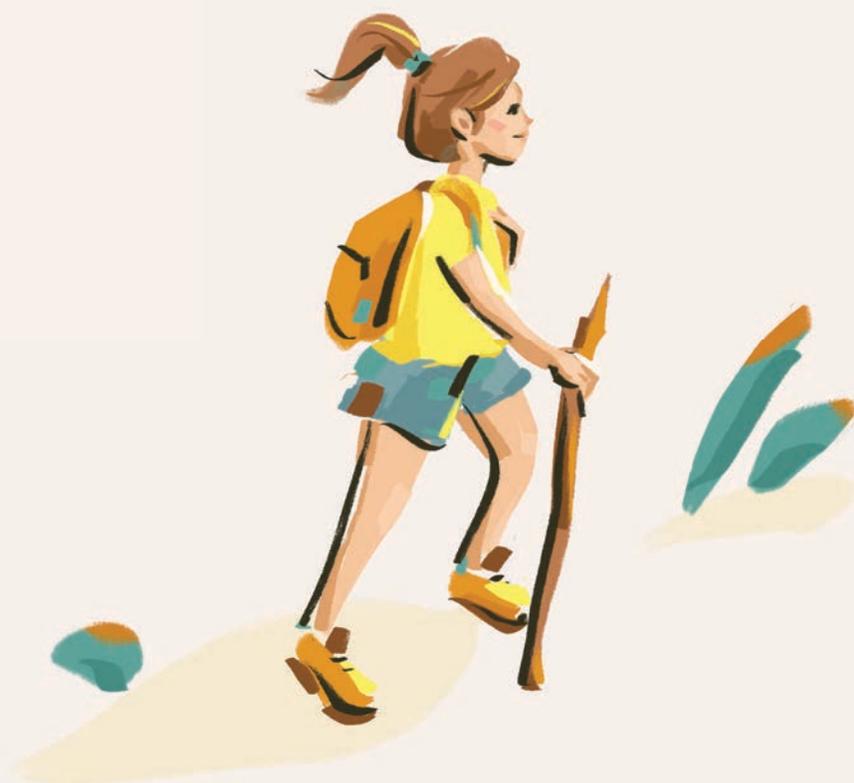
Especies nativas 13

Camino 19

Exploración adicional 24

Recursos 26

# CAMINATAS



## INTRODUCCIÓN

El Condado de Los Ángeles es uno de los pocos lugares del mundo donde se puede visitar montañas, desiertos y playas en el mismo día.

Sin embargo, estos lugares no siempre son accesibles para los millones de personas que viven en el Condado de Los Ángeles. La mitad de nuestros residentes vive a más de 10 minutos de un parque.

Los espacios verdes son fundamentales para promover la salud y la felicidad. Ofrecen un lugar de refugio para que las personas jueguen, se relajen y se conecten con la naturaleza y entre ellas.

El objetivo de esta guía es proporcionar consejos útiles sobre cómo visitar los espacios públicos en el Condado de Los Ángeles y cuidar el medio ambiente a lo largo del camino.

pocos lugares del mundo donde se puede visitar montañas, desiertos y playas en el mismo día. Los parques y las tierras públicas promueven la salud y la felicidad. Ofrecen un lugar de refugio para que las personas jueguen, se relajen y se conecten con la naturaleza y entre ellas. Sin embargo, estos lugares no siempre son accesibles para los millones de personas que viven en el Condado de Los Ángeles especialmente comunidades de color y de bajos recursos. La mitad de nuestros residentes vive a más de 10 minutos de un parque, y la mayor parte de la información sobre tierras públicas está en inglés.

Para ayudar a cerrar estas brechas, creamos esta guía para principiantes con información útil sobre las visitas a tierras públicas en el Condado de Los Ángeles.

As Asian Americans from the San Gabriel Valley, we love nature and want to make it more accessible for all to enjoy. Public lands belong to all of us, not a select few. We want community members to experience the outdoors and witness the natural beauty of Los Angeles County. We translated this guide into multiple languages commonly spoken in LA County, so people of color can also learn about nature. We hope to connect more people of color to our public lands, and build generations of environmental leaders.

## NEW TEXT:

The land we inhabit in LA County belongs to Indigenous peoples including the Chumash, Fernandeano Tataviam, Yuhaaviatam/Maarenga'yam, and Tongva people, who still live among us.

We encourage you to support the Indigenous community and the Land Back movement to shift power to Indigenous communities. Donate to and build

## RECONOCIMIENTO DE TIERRAS

La tierra que ocupamos en el Condado de Los Ángeles pertenece al Pueblo Tongva, que todavía vive entre nosotros.

relationships with Indigenous organizations. You can find a few listed under our list of "Resources" on page 26.

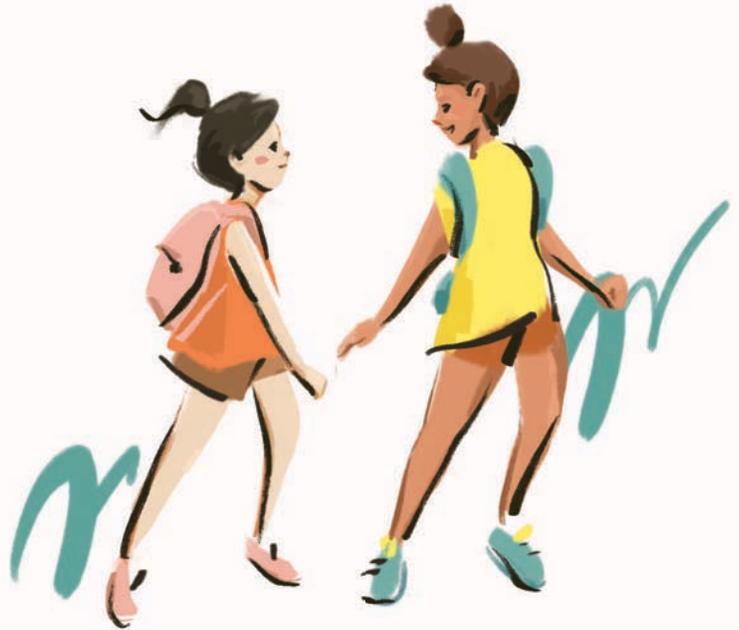
Los alentamos a que apoyen a la comunidad indígena y al Movimiento Land Back para transferir el poder de toma de decisiones sobre la tierra a las comunidades indígenas. Done y construya relaciones con organizaciones indígenas.

# PLANEANDO SU CAMINATA



## CONOZCA SU NIVEL DE CONDICIONAMIENTO

Escuche a su cuerpo. Sea consciente de sus habilidades y límites. Escoja un camino más ligero en lugar de hacer primero el camino más difícil.



## CONSIDERE TRAER COMPAÑÍA

Es más agradable y se cuidan unos a otros. Si va de excursión solo, informe a los demás de sus planes con antelación

## REVISE LAS CONDICIONES ANTES DE SALIR



Conozca la temporada y el clima. Aunque el Condado de Los Ángeles tiene un clima mediterráneo, nuestras montañas pueden ser otra historia.

- ¿Habrá nieve?
- ¿El camino estará enlodado o cerrado debido a la lluvia?
- ¿Habrá sombra durante la caminata o estará completamente soleado?

Considere caminar por senderos extenuantes cuando las temperaturas sean leves.

Verifique las condiciones con la agencia encargada antes de ir, especialmente después de incendios forestales o tormentas.

# QUE DEBE TRAER

Nueve artículos que debe llevar en una caminata para principiantes



1. Zapatos apropiados

2. Mapa/App de caminos

3. Agua para beber

4. Comida energizante

5. Ropa en capas

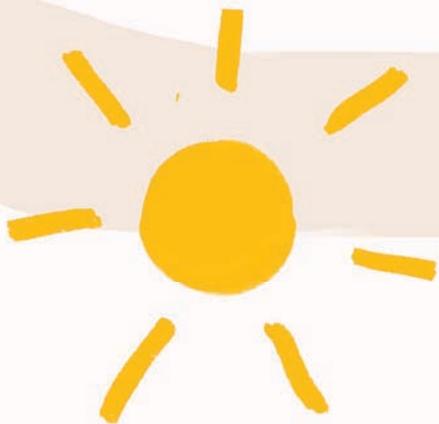
6. Protección solar

7. Silbato de seguridad

8. Botiquín de primeros auxilios

9. Mochila

# COMPORTAMIENTO & SEGURIDAD



## ANTES DE SALIR

- Revise las condiciones del camino y el clima.
- Avise a un amigo donde va y por cuanto tiempo.
- Asegúrese de tener todos sus elementos esenciales para el senderismo.

## AL INICIO DEL CAMINO

- Asegure su vehículo y sus pertenencias.
- Muestre los pases o permisos necesarios.
- Use el baño antes de su caminata.



# ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

*que todos pueden hacer*

## 1 DIBUJAR UNA ESCENA

Traiga un cuaderno de dibujo y lápices, bolígrafos o marcadores para capturar la belleza de la naturaleza. ¡Le ayudará a notar detalles que no había notado antes!



## 2 IDENTIFIQUE ESPECIES NATIVAS

Traiga una guía para ver cuántas especies nativas hay en su camino. ¡Tenemos algunos para comenzar en la página 13!

# EN EL CAMINO



- 1 Manténgase en el camino.** La mayoría de los caminos se mantienen regularmente. Protéjase y proteja al ecosistema permaneciendo en los senderos.
- 2 Manténgase hidratado.** Beba agua antes y durante la caminata.
- 3 Traerlo, llevarlo.** Todo lo que traiga debe irse con usted. No tire basura.
- 4 Respete la vida silvestre.** Observe desde la distancia y sea consciente de su entorno.
- 5 Déjalo en su lugar.** Aprecie la naturaleza sin llevársela a casa. En su lugar, tome una foto.
- 6 Regresa si es necesario.** Si las condiciones climáticas empeoran o tiene problemas para continuar su caminata, dé la vuelta. Siempre puede caminar otro día.
- 7 Respete a los demás.** Dense suficiente espacio para caminar y pasar. Mantenga su nivel de ruido bajo.

# EN BICICLETA



# REGLAS DE LA CARRETERA

Además de los caminos de senderismo, hay caminos y senderos para ciclistas. Los ciclistas se consideran usuarios de las carreteras en California, por lo que debemos seguir las reglas de la carretera.



**1** **Dónde montar.** Circule en carriles, caminos y carreteras designados para bicicletas. Conduzca por el lado derecho de la carretera cuando el arcén lo permita

**2** **Conduce con el tráfico.** Circule con el flujo del tráfico, i.e. no en el sentido opuesto.

**3** **Casco.** Los menores de 17 años deben usar un casco mientras anda en bicicleta. Recomendamos el uso del casco para todos, independientemente de la edad.

**4** **Luces.** Se requieren reflectores delanteros y traseros en todas las bicicletas. Cuando se conduce de noche, se requiere una luz blanca delantera y trasera roja.

# COMPORTAMIENTO ANDANDO EN BICICLETA EN CAMINOS



- Sepa quién tiene el derecho de paso: caballos, caminantes, ciclistas.
- Pase en la izquierda
- Cuando va de bajada en bicicleta, cede el paso a los que van subiendo
- Limite su velocidad
- Anúnciese al acercarse a los caminantes por detrás o al doblar las esquinas.

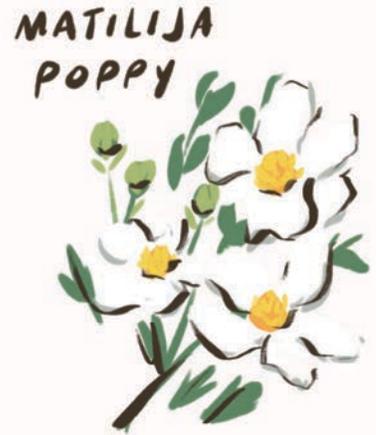
## ***Una nota sobre bicicletas eléctricas***

*Las bicicletas eléctricas están permitidas en la mayoría de las carreteras, pero no en todas. Consulte las reglas de cada parque antes de montar. El Servicio de Parques Nacionales y el Servicio Forestal de EE.UU. permiten bicicletas eléctricas en las carreteras, pero no en caminos o aceras (¡incluso en modo manual!).*

# ESPECIES NATIVAS



# PLANTAS



# ÁRBOLES



PONDEROSA  
PINE



SYCAMORE



CALIFORNIA  
BLACK  
WALNUT



CALIFORNIA  
COASTAL OAK



# ANIMALES



BIGHORN SHEEP



STRIPED SKUNK



CALIFORNIA GROUND SQUIRREL



BLACK BEAR



MOUNTAIN LION

WESTERN FENCE LIZARD



MULE DEER

COYOTE



NORTHERN RACCOON



WESTERN RATTLESNAKE



# PÁJAROS



RED-TAILED  
HAWK



COOPER'S HAWK



ALLEN'S  
HUMMING-  
BIRD



MOURNING  
DOVE



GREAT HORNED OWL



ANNA'S  
HUMMING-  
BIRD



GREAT BLUE HERON



SCRUB JAY



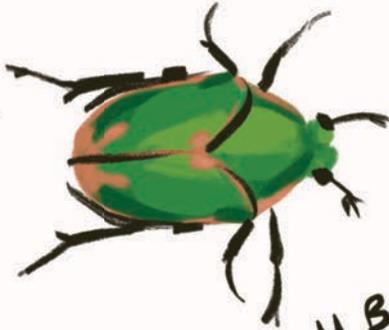
CALIFORNIA  
TOWHEE



BUSHTIT

# INSECTOS & ARAÑAS

GREEN  
FRUIT  
BETLE



LADYBUG



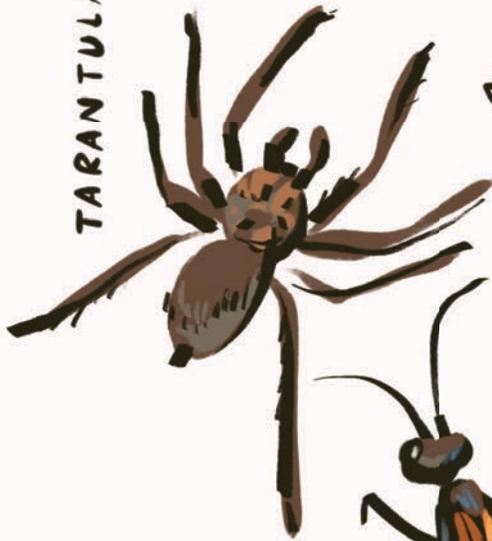
STINK  
BETLE



MONARCH BUTTERFLY



TARANTULA



HAWKWASP



VALLEY  
CARPENTER  
BEE



GREEN DARNER  
DRAGONFLY

GRAYBIRD GRASSHOPPER



BROWN  
WIDOW  
SPIDER



# CAMINOS





# MONUMENTO NACIONAL DE LAS MONTAÑAS DE SAN GABRIEL

Las Montañas de San Gabriel representan el 70% del espacio abierto del Condado de Los Ángeles y proporcionan el 30% de nuestra agua potable. Las montañas han sido habitadas por el pueblo indígena Gabrielino-Tongva durante miles de años. Bordeando el extremo norte del Valle de San Gabriel, las Montañas de San Gabriel son tierras majestuosas que contienen una de las mayores biodiversidades del país.



### Camino "Old San Gabriel Canyon Road"

En las alturas de las operaciones mineras en las montañas de San Gabriel, se construyó una carretera para facilitar el viaje hacia las montañas. Cuando se construyó la autopista 29, reemplazó a la antigua carretera. Ahora es un camino accesible que lo lleva al chaparral y a lo largo del río San Gabriel.

- Dirección: 100 N. Old San Gabriel Canyon Rd. Asuza, CA 91702
- Distancia: 2.8 millas (ida y vuelta)
- Comodidades: Baños, estacionamiento, mesas de picnic

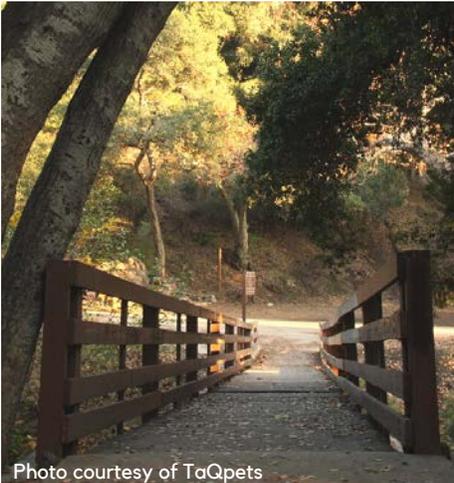


Photo courtesy of TaQpets

### Camino de la Represa Big Dalton

Este es un hermoso camino familiar conocido por sus flores silvestres en la primavera.

- Dirección: 2041 Big Dalton Canyon Road, Glendora, CA 91741
- Distancia: 2.6 millas (ida y vuelta)
- Comodidades: Baños, estacionamiento gratis, mesas de picnic, perros en correa permitidos



Photo courtesy of Al Pavangkanan

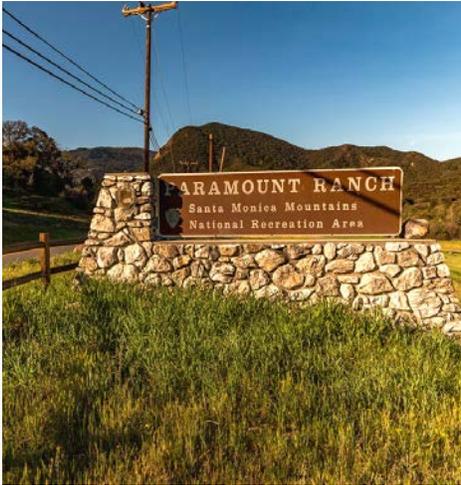
### Camino Eaton Canyon

El Centro de la Naturaleza y la cascada es una visita obligada. Este camino presenta mucha fauna local y es posible que vea un búho o dos en los robles.

- Dirección: 1750 N. Altadena Drive, Pasadena, CA 91001
- Distancia: 4.4 millas (ida y vuelta)
- Comodidades: Baños, fuentes de agua, estacionamiento gratis, estacionamiento de bicicletas, mesas de picnic, perros en correa permitidos, centro de la naturaleza y visitantes

# AREA DE RECREACIÓN NACIONAL DE LAS MONTAÑAS DE SANTA MÓNICA

Las Montañas de Santa Mónica son una cadena costera a lo largo de la costa oeste del Condado de Los Ángeles y tienen vistas al Océano Pacífico. La cordillera era una ruta comercial importante y hogar de los pueblos Chumash y Tongva. Actualmente, es una de las áreas naturales más visitadas del sur de California debido a su proximidad al centro de Los Ángeles y las ciudades costeras.



## Vuelta del perímetro del Rancho Paramount

En conjunto con caminos bellos, este sitio ofrece escenarios de películas de vaqueros que se pueden explorar. Un camino perfecto para fanáticos de películas y aquellos que quieren transportarse al salvaje oeste

- Dirección: 2903 Cornell Road  
Agoura Hills, CA 91301
- Distancia: 2.1 millas (circular)
- Comodidades: Baños, estacionamiento de pago, estacionamiento de bicicletas, mesas de picnic, área de estacionamiento



## Camino de Punta Dume

Este camino ofrece hermosas vistas de la costa desde los acantilados. Las flores bordean la costa durante la primavera. Este es un camino perfecto para aquellos que buscan un poco de aislamiento de los sonidos de la ciudad.

- Dirección: 27807 Pacific Coast Highway,  
Malibu, CA 90265
- Distancia: 1.4 millas (circular)
- Comodidades: Estacionamiento gratis



## Camino Solstice Canyon

This trail runs along a flowing creek in a wide canyon and features a waterfall. It ends at the ruins of Roberts Ranch House, built in 1952.

- Dirección: Corral Canyon Road and Solstice  
Canyon Road, Malibu, CA 90265
- Distancia: 2.6 millas (ida y vuelta)
- Comodidades: Baños, estacionamiento gratis,  
perros en correa permitidos

# EXPLORACIÓN ADICIONAL



# MÁS TIERRAS PÚBLICAS

Parque Griffith, *Los Ángeles*

Parque Estatal Histórico de Los Angeles, *Los Ángeles*

Parque Regional Ernest E. Debs, *Los Ángeles*

Parque Regional El Dorado, *Long Beach*

Parque Franklin Canyon, *Beverly Hills*

Parque Estatal Kenneth Hahn, *Los Ángeles*

Preserva de Espacio Abierto de las Montañas de  
Verdugo, *Glendale*

## **Valle de San Gabriel**

Área de Recreación Whittier Narrows, *South El Monte*

Parque de Conservación de Agua Peck , *Arcadia*

Área de Recreación de la Represa de Santa Fe, *Irwindale*

Parque Regional Frank G. Bonelli, *San Dimas*

Bifurcación Oeste del Río San Gabriel, *Bosque Nacional de Ángeles*

Bifurcación Este del Río San Gabriel, *Bosque Nacional de Ángeles*



# RECURSOS

## Organizaciones indígenas

California Native Vote Project  
Haramokngna American Indian Cultural Center  
Natives 4 Nature

## Agencias gubernamentales

National Park Service - Santa Monica Mountains  
US Forest Service - Angeles National Forest  
Los Angeles County Parks and Recreation

## Conservación local y justicia ambiental

Active San Gabriel Valley  
Asian Pacific Islander Forward Movement  
East Yard Communities for Environmental Justice  
National Parks Conservation Association  
Nature For All  
Pacoima Beautiful  
Sierra Club - Los Angeles Chapter

## Caminos de senderismo

All Trails  
Modern Hiker  
Nobody Hikes LA

## Ciclismo

Los Angeles Bicycle Coalition  
Mount Wilson Bicycling Association

# SOBRE NOSOTROS



This guide was made possible thanks to National Parks Conservation Association (NPCA) and Nature Valley. Andrew Fung Yip is a member of the NPCA Next Generation Council, and Amy J. Wong is a member of the NPCA LA Young Leaders Council.

To learn more about NPCA, please visit the website: <https://www.NPCA.org>

Follow us on Instagram

- Andrew Fung Yip: @YueGuangLeak
- Amy J. Wong: @Amy.J.Wong
- Mimi Chao: @MimiZChao

