

# Make Your Own Field Journal

Your World, Your Story

## Summary:

Scientists use field journals to record their observations in nature. These notes can lead to new discoveries. They also tell people what the world was like at a specific time and place. Making a personal Field Journal can remind you what you saw, how you felt, and what you were thinking about.

## Guiding Questions:

What do you see, hear, smell, and feel?

What is interesting to you?

How would you describe the plants and animals you found?

## Experience Goals:

- Take time to experience nature.
- Grow aware of your surroundings.
- Record observations.

## Supplies:

- Empty notebook or loose paper
- Pencils, pens, markers, or crayons
- Outdoors or window views
- Optional: Tape or glue
- Optional: Field guides, internet, or other animal identification resources
- Optional: Binoculars, magnifying glass, camera

## Steps:

### 1. Gather your supplies

- a. Get your notebook and pencil. Or fold paper and staple it along the crease to make your own notebook.
- b. Check the weather first. *What should you wear outside to feel comfortable? Do you want to bring field guides, binoculars, a camera, or a magnifying glass?*

### 2. Explore the Outdoors

- a. Go outside! Have an adult help you find a good place to observe nature. Nature can be found everywhere!
  - Parks
  - Plant beds along sidewalks
  - Yards
  - Even city streets have plants and animals if you look closely!
- b. Look around. *Do you see any movement? Get closer to plants, animals or insects if you can! Move slowly, keep very quiet. Look from different spots. Look up in the tree tops and down in the dirt. If you have them, use binoculars and your magnifying glass. Do you notice anything new?*

### 3. Record your observations

- a. While you are outside, open your journal and start recording your observations. Field Museum scientists start with information like the date, location, time, and weather conditions. You decide what you put in your journal, follow your interests and inspirations! Here are some examples that can help get you started.
- b. Focus on your senses
  - What do you smell?
  - What do you hear?
  - What do you see?
  - What do you feel (on your skin, beneath your feet)?
  - How do you feel (in your mind, in your body)?

### c. Classify Creatures

- What animals can you see? If you can't identify it, record details that might help you remember and identify it later. Example: a bird the size of a robin, grayish brown color, and making a *Wheeeeeeeeeooooo* sound.
- How many are there?
- What are they doing?

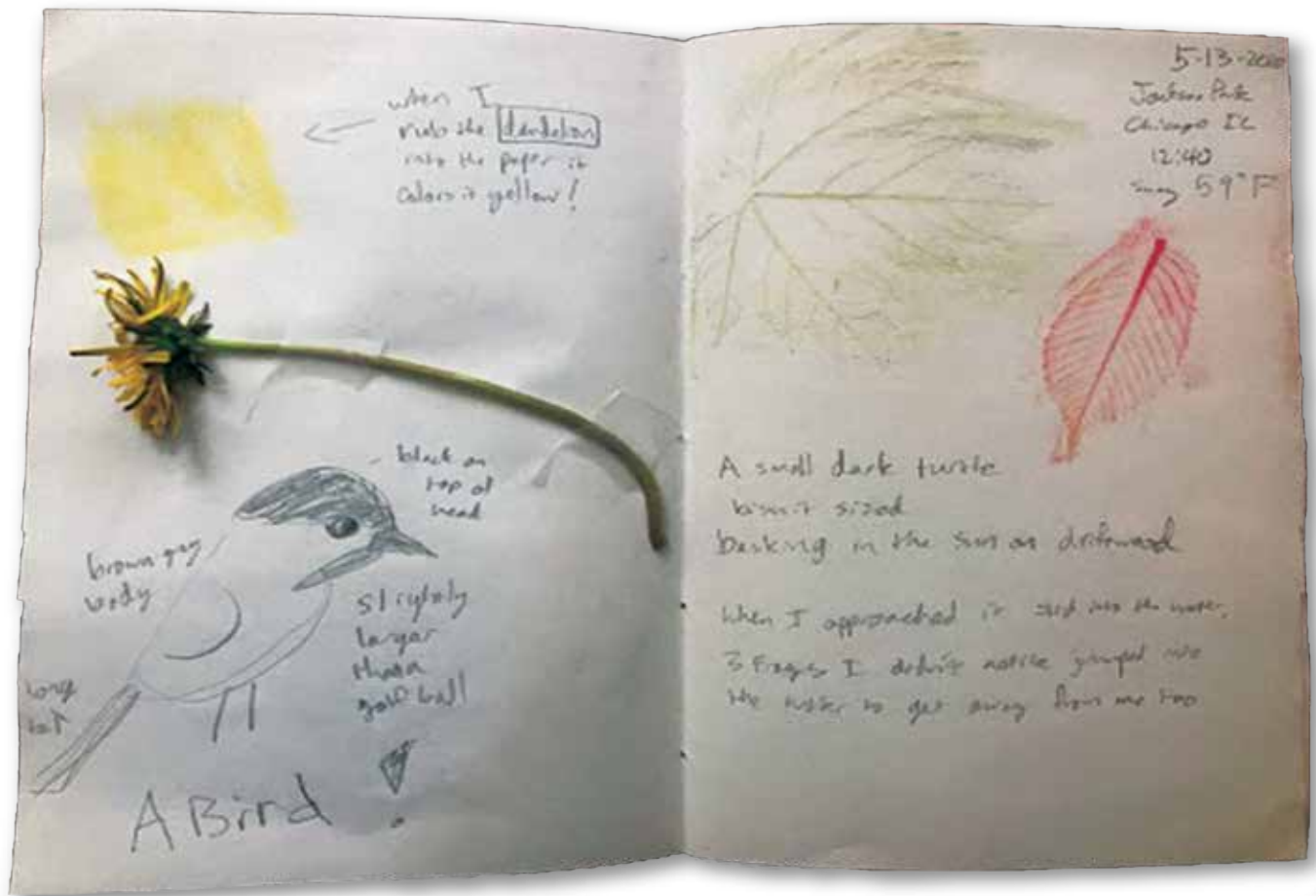
### d. Preserving Plants

- Look for leaves, sticks, seeds, or other plant parts. Here's a few ideas of how to document them.
- Make a rubbing:
  - Put a leaf underneath a page of your notebook.
  - Lay a crayon down flat on top of the page and rub the crayon over it softly.
  - This can work with pencils too if you use the side of the graphite, not the point. This shows the shapes and texture of the leaf.
- If you collected any plants, you can tape or glue them into your journal!
- If you see a plant starting to grow or bloom, make notes about its appearance. Try to visit it again in the future and see how it has changed.

e. Journal your own way! The journal is a tool for you to keep track of your nature observations and experiences. Only you can decide the best way to record your adventures.

## Variations:

- You could use your journal as a sketchbook to draw or paint. *What are you inspired by when in nature?*
- If you can't get outside, try making observations from a window. If possible, open it to feel the effects of sun and wind for your observations.



## Extensions:

- After doing your journaling for the day, try to identify the different types of plants and animals you found. Look through [Field Guides](#) and see if any of your plants and animals match what's in the guide. If you can take pictures, post them on [iNaturalist](#), where an online community can help you identify them. You could even make a Field Guide of all your identified creatures!
- After a week, go back to read through your observations. *Do you notice things in your journal that are really unique? Do you see any patterns? How do you feel when reading over your past observations? Is there something you are inspired to revisit in nature?*

# Haz tu propio diario de campo

Tu mundo, tu historia

## Resumen:

Los científicos usan los diarios de campo para registrar sus observaciones en la naturaleza. Estas anotaciones pueden derivar en nuevos descubrimientos. También informan a las personas sobre cómo era el mundo en un determinado momento y lugar. Llevar un diario de campo personal puede ayudarte a recordar lo que viste, cómo te sentiste y en qué estabas pensando.

## Preguntas de orientación:

¿Qué ves, oyes, hueles y sientes?

¿Qué te resulta interesante?

¿Cómo describirías las plantas y los animales que encontraste?

## Metas de la experiencia:

- Tómate un tiempo para vivir la naturaleza.
- Hazte consciente de lo que te rodea.
- Registra tus observaciones.

## Materiales:

- Libreta vacía u hoja suelta
- Lápices, bolígrafos, marcadores o crayones
- Espacio al aire libre o ventanas con vista al exterior
- Opcional: Cinta o pegamento
- Opcional: Guías de campo, Internet u otros recursos para la identificación de animales
- Opcional: Lupa, binoculares y cámara

# Pasos:

## 1. Reúne tus materiales

- a. Toma la libreta y el bolígrafo. También puedes doblar un papel y engraparlo a lo largo del doblez para hacer tu propia librería.
- b. Primero, observa el tiempo. *¿Cómo debes vestirte para estar cómodo afuera? ¿Deseas llevar guías de campo, binoculares, una cámara o una lupa?*

## 2. Explora el exterior

- a. ¡Sal al aire libre! Pídele a un adulto que te ayude a buscar un buen lugar para observar la naturaleza. ¡La naturaleza está en todas partes!
  - Parques
  - Arriates en las aceras
  - Jardines
  - Incluso en las calles de la ciudad hay plantas y animales si miras detenidamente.
- b. Mira a tu alrededor. *Ves algún movimiento?* Si puedes, acércate a las plantas, los animales y los insectos. Muévete lentamente y en silencio. Busca en diferentes lugares. Mira en las copas de los árboles y abajo en la tierra. Si tienes binoculares y una lupa, úsalos. *¿Ves algo nuevo?*

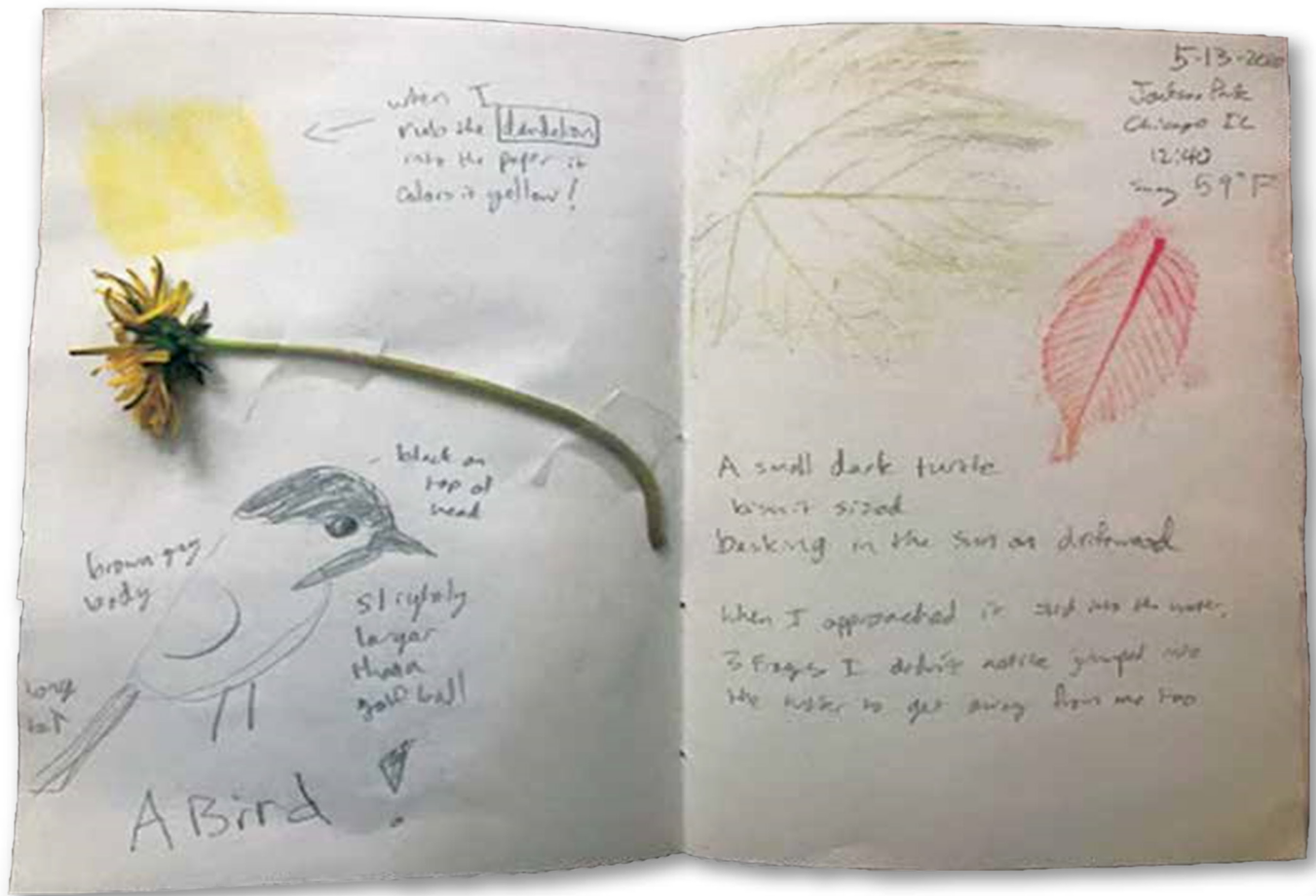
## 3. Registra tus observaciones

- a. Mientras estés afuera, abre tu diario y comienza a anotar tus observaciones. Los científicos de Field Museum comienzan por información como la fecha, el lugar, la hora y las condiciones climáticas. Tú decides qué poner en tu diario, sigue tus intereses y tu inspiración. Estos son algunos ejemplos que te pueden ayudar a comenzar.
- b. Concéntrate en los sentidos.
  - *¿Qué hueles?*
  - *¿Qué oyes?*
  - *¿Qué ves?*
  - *¿Qué sientes (en la piel, bajo tus pies)?*
  - *¿Cómo te sientes (mental y corporalmente)?*

- c. Clasifica los animales
- ¿Qué animales puedes ver? Si no puedes identificar un animal, registra detalles que podrían ayudarte a recordarlo e identificarlo más adelante. Ejemplo: un pájaro del tamaño de un mirlo, de color marrón grisáceo, que hace el sonido *wiiiiioooo*.
  - ¿Cuántos hay?
  - ¿Qué hacen?
- d. Preserva plantas
- Busca hojas, ramitas, semillas u otras partes de plantas. Estas son algunas ideas sobre cómo documentarlas.
  - Haz un calco:
    - Coloca una hoja de árbol debajo de una página de tu libreta.
    - Coloca un crayón horizontal en la parte de arriba de la página y frótalo suavemente sobre la página.
    - Puedes hacer lo mismo con lápices si usas el lado del grafito, no la punta. Esto te permite ver las formas y la textura de la hoja.
  - Si recolectas plantas, puedes pegarlas a tu diario con cinta o con pegamento.
  - Si ves una planta que comienza a crecer o a florecer, toma notas sobre su aspecto. Trata de regresar a verla en el futuro para observar cómo ha cambiado.
- e. ¡Escribe tu diario con tu propio estilo! El diario es una herramienta para que lleves un registro de tus observaciones y experiencias en la naturaleza. Solamente tú puedes decidir cuál es la mejor manera de registrar tus aventuras.

## Variaciones:

- Puedes usar tu diario como cuaderno de dibujos para pintar o dibujar. *¿Qué te inspira cuando estás en la naturaleza?*
- Si no puedes salir, prueba hacer observaciones desde una ventana. Si es posible, ábrela para sentir los efectos del sol y del viento para tus observaciones.



## Extensiones:

- Cuando termines de hacer los registros en tu diario por el día, identifica los diferentes tipos de plantas y animales que encuentres. Revisa las [Guías de Campo](#) para ver si alguno de los animales o de las plantas que viste coincide con lo que hay en la guía. Si puedes tomar fotografías, publícalas en [iNaturalist](#), donde una comunidad en línea puede ayudarte a identificarlas. ¡Incluso puedes hacer una guía de campo de todos los seres vivos que hayas identificado!
- Después de una semana, vuelve a leer tus observaciones. ¿Observas cosas en tu diario que sean realmente especiales? ¿Notas algún patrón? ¿Cómo te sientes cuando lees las observaciones que habías hecho antes? ¿Hay algo que te inspire a verlo de nuevo en la naturaleza?