

# Plantas silvestres para Abejas silvestres

Una de las [acciones de conservación](#) más eficaces para ayudar a las abejas es **plantar flores silvestres**. Estas les darán alimento en forma de polen y néctar. Balcones, terrazas y jardines son espacios fáciles de llenar de plantas, así como patios de colegio, lindes de campos de cultivo o descampados abandonados. Además de beneficiar a los polinizadores, las plantas capturan carbono, mejoran la calidad del suelo y aportan sombra, contribuyendo así a la regulación del clima. Pero...

## ¿Qué plantas puedo usar?

Una respuesta típica es que las aromáticas como el romero o la lavanda son muy atractivas para los polinizadores, y es cierto. Pero con más de 1100 especies de abejas silvestres en la Península Ibérica, la respuesta es mucho más compleja.

Lo ideal es usar plantas que sean:

- **Nativas:** son las plantas a las que nuestras abejas están acostumbradas, y están adaptadas a nuestras condiciones climáticas. Además, evitamos que especies exóticas se expandan donde no las queremos.
- **Diversas:** cada polinizador tiene sus preferencias, por lo que, para ayudar a una gran variedad de especies, necesitamos una gran variedad de plantas. Cuantas más especies uses, mejor, y procura que tengan flores de distintos tamaños, formas y colores.
- **Complementarias:** desde enero hasta diciembre hay polinizadores activos, así que elegir plantas con floraciones escalonadas es ideal para que haya recursos a lo largo de toda la temporada.

Como esta explicación sigue siendo muy ambigua a la hora de decir qué puedo plantar para ayudar a los polinizadores, desde Abejas Silvestres hemos elaborado una lista con casi 200 especies para elegir.

## ¿Cómo elijo un buen conjunto de plantas?

Para crear un espacio atractivo para polinizadores, empieza por elegir plantas que se adapten a tu entorno. Ten en cuenta el tipo de vegetación (árboles, arbustos o herbáceas) y el espacio disponible: si puedes combinar los tres tipos, conseguirás una estructura más diversa y estable. A continuación, elige 2–3 especies por cada estación (primavera, verano y otoño), de modo que siempre haya flores disponibles. También es importante pensar en los distintos grupos de polinizadores (abejas, sírfidos, mariposas y escarabajos), ya que cada uno tiene preferencias diferentes en cuanto a forma, color y accesibilidad de las flores. Y recuerda: estas son solo algunas sugerencias. Hay muchas otras plantas útiles y atractivas para polinizadores. Si tienes alguna especie favorita que te gustaría que incluyéramos en la guía, [escríbenos](#) y la añadiremos.

**Crédito:** Esto ha sido posible gracias a Curro Molina, Julia G. de Aledo, Nerea Montes Pérez, María José Navarro-Ramos, Yaiza Sauquillo, Álvaro Pérez, Yaiza Sauquillo, Ignasi Bartomeus.

**Diseño de fichas y maquetación:** Julia G. de Aledo.

**Mapa de distribución** de la especie obtenido de la fuente AFLIBER (Ramos-Gutiérrez et al., 2021)

**Portada, iconos y logo:** Nerea Montes Pérez.

**Foto de la portada:** Curro Molina.