

Metodología para la utilización de los huertos portátiles en programas de hortoterapia

Por Paloma Encinas Mateo y Óscar Domínguez Rojas

RESUMEN

Hortoterapia, ¿en qué consiste?

La Hortoterapia es un claro ejemplo del valor terapéutico que ofrecen las plantas, ya que consiste en trabajar con ellas para mejorar la salud mental y física de las personas.

Aunque es pionera en España, goza ya de un amplio reconocimiento en varios países del mundo realizando una labor social muy importante. Si bien la terapia hortícola se ha incluido hace poco tiempo como disciplina reconocida, fue creada ya en 1978 en Inglaterra.

Los programas de trabajo son muy diversos y completos: se aprenden técnicas de jardinería, diseño, manualidades, reconocimiento de la naturaleza, juegos, etc. Estos programas están dirigidos por especialistas certificados en este tipo de terapia.

¿A quién va dirigida?

Concretamente, nuestra labor principal se enfoca en la asistencia a geriátricos, ya que consideramos que los ancianos son un segmento poblacional importante susceptible de apoyos socio-culturales que promuevan el aumento de su calidad de vida, tanto física como emocionalmente, durante los últimos años de su lapso vital. De la misma manera podríamos trabajar para personas con alguna discapacidad, así como colectivos para su terapia de inserción (centros penitenciarios, proyecto Hombre.....).

Beneficios

Los beneficios terapéuticos de la jardinería aparecen como efectos de mayor energía y menor estrés, cambios que se deben al hecho de estar “en contacto con la naturaleza”. Se estimulan todos los sentidos. Mejoran las funciones motoras, la tolerancia al trabajo y la destreza manual. Se aprende a respetar. Además, la jardinería genera lazos entre personas que aprecian las plantas, promueve la cooperación y el intercambio de información.

Los ancianos se consideran un grupo de especial interés, ya que suelen padecer de soledad y abandono. El cuidado de las plantas mejora la situación psicológica de los ancianos, especialmente la depresión, puesto que esta responsabilidad aumenta la autoestima y disminuye la posibilidad de sufrir ciertas enfermedades.

¿Dónde se siembra?: EL HUERTO PORTÁTIL. (Patente Internacional 200800915-7)

El Huerto Portátil constituye una herramienta fundamental y totalmente novedosa para acercar la agricultura a aquellas personas que, bien no disponen de terreno para instalar un huerto convencional, o que presentan cierta incapacidad física para llevar a cabo el cultivo a ras de suelo (como es el caso de los ancianos.)

El Huerto Portátil es totalmente sostenible, ya que algunos de sus objetivos son el ahorro de agua – recogida de aguas pluviales y riego por goteo- y la utilización de energías renovables -energía solar, a modo de invernadero-.

Aplicación práctica: EL JARDÍN MURAL ®

A la práctica de la Hortoterapia, además de las propias ventajas terapéuticas antes comentadas, hay que sumarle la posibilidad de la creación de un huerto o jardín vertical. Esto es, el cultivo previo realizado en el huerto portátil puede trasladarse luego a una estructura vertical, de manera que se acabe construyendo un jardín vertical con todas las plantaciones de los usuarios.

Los cuentos como recurso motivador en educación ambiental

Por Esther Montero Zurita

estherecologa@terra.es

Atenea, Medio ambiente y Educación, S.L.

RESUMEN

“Erase una vez, hace ya algún tiempo, en una ciudad no muy lejana, vivía una joven que tenía, entre otras, la misión de educar ambientalmente a sus conciudadanos. Y como la mejor forma de cuidar algo es cuando se valora y se quiere, y solo se valora y se quiere lo que se conoce, esta muchacha inventaba miles de juegos, talleres, itinerarios,... para que, de forma divertida y amena, sus vecinos aprendiesen a respetar su ciudad, a cuidarla, a quererla y a mejorarla.

Pero, a pesar de los esfuerzos que hacía la muchacha de nuestra historia para que los participantes se educasen sin percatarse de ello, disfrutando y pasándoselo bien, había momentos en los que era difícil lograr que se concentrasen, que parasen el ritmo de su actividad y que atendiesen a la explicación que se les daba.

Entonces, la chica, se acordó que de cuando ella era pequeña su padre le contaba historias, y recordó que en esos momentos mágicos del “cuento”, no importaba el contenido, en realidad la embelesaba el poder de las palabras, el poder de una narración rica en descripciones y diálogos, y ese ambientillo le motivaba a escuchar tranquila y relajada todo lo que su padre le contaba, a meterse de lleno en la historia.

Y de ese modo, en sus actividades, empezó a contar los mismos “conceptos abstractos” de siempre, pero cambiando la entonación, hablando casi en susurros, utilizando el lenguaje típico de los cuentos tradicionales, viviendo la historia recién inventada, sacando su parte más teatral y sensible, dejándose llevar por la fuerza del relato, contándolo con sencillez, vivacidad, y entusiasmo. Entonces descubrió, que de forma casi mágica, aquellas explicaciones de conceptos complejos y abstractos, ahora eran escuchados con atención, eran interiorizados, se captaba su esencia, y quienes los escuchaban estaban pendientes del desenlace y del final.

Y así, de esta forma fue como la muchacha de nuestra historia, comprobó que no hay persona humana que se resista al valor de una narración cálida, sencilla, amena y divertida, que los cuentos son como un pequeño agujerito en la pared, que deja ver solo una parte de lo que hay detrás, que permite que se imagine el resto, y que poseen en si mismos un poder hipnotizador y sorprendente.

Y comprendió que ella tenía que ser como una zahorí, que con su varilla buscarse y encontrarse las motivaciones y los argumentos que permitiesen de forma sencilla y directa “inventar” el cuento más apropiado para cada caso. Y a partir de entonces, en muchas de sus actividades de educación ambiental, introdujo un espacio para “contar un cuento”.

En la intervención se trabajarán temas tales como:

- Qué es un cuento.
- El por qué de contar cuentos. Objetivos educativos y beneficios para el que escucha.
- Los cuentos como recurso de educación ambiental.
- Consideraciones para elegir un cuento. Estructura de los cuentos. Tipos de cuentos.
- Cómo crear cuentos. Algunas técnicas creativas.
- Cómo contar cuentos. Cualidades del narrador. Consejos.
- Algunos ejemplos:
 - CUENTOS EN ITINERARIOS, “Los panaderos y el rey”, “Historia del Monte del Pardo” (de la Casa Campo, de Villa de Vallecas, de la Alameda de Osuna), “Ariadna y el laberinto”, “Por qué se le caen las hojas a los árboles”,
 - CUENTOS EN TALLERES, “El pequeño tetrabircK”, “Arquímedes”,...
 - Otros.

De las mariposas a la educación ambiental

Por Yeray Monasterio León y Ruth Escobés Jiménez

Asociación Española Para la Protección de las Mariposas y su Medio (ZERYNTHIA)

C/ Madre de Dios, nº 14 – 7º D, 26004 – Logroño (La Rioja)

www.asociacion-zerynthia.org

RESUMEN

Se han descrito algo más de 1,7 millones de especies diferentes en nuestro Planeta, de las cuales los insectos son 1,1 millones de especies y los vertebrados tan solo 45.000. Los insectos, por tanto, componen la mayor clase del mundo animal, superando en abundancia y diversidad a todos los demás seres vivos. Las mariposas conforman el tercer orden con más especies entre los insectos, siendo superado únicamente por los himenópteros (avispas, abejas, hormigas) y los coleópteros (escarabajos). En España contamos con unas 4.000 especies de mariposas, entre las de vuelo diurno y nocturno. Cada especie ocupa un papel específico y fundamental en el medio: polinizando plantas con flor, proporcionando alimento a otras especies animales, etc.

Las mariposas, junto con el resto de insectos, son uno de los primeros organismos en verse afectados por las alteraciones en el medio. De este modo, a través de la sensibilización por la conservación de estos animales, no solo introducimos la necesidad de conservar territorios emblemáticos, sino que podemos transmitir de manera muy visual cómo las acciones humanas en el medio afectan dramáticamente a seres tan bellos y bien considerados socialmente como las mariposas.

Desde la *Asociación Española para la Protección de las Mariposas y su Medio (ZERYNTHIA)*, consideramos que uno de los objetivos prioritarios para conservar las diferentes poblaciones de mariposas en peligro de nuestro país es la sensibilización de los diferentes sectores de la población, mostrándoles la importancia fundamental de estos insectos para el entorno. De este modo, pretendemos crear una conciencia social de respeto al medio ambiente, siempre utilizando las mariposas como hilo conector, mediante la divulgación y las actividades pedagógicas.

Las mariposas representan, al igual que las aves lo hacen dentro del grupo de los vertebrados, el grupo de invertebrados más atractivo visualmente, debido a los vistosos colores que presentan tanto las orugas como las adultas. Esto les confiere un valor pedagógico indiscutible, que se puede aprovechar para explicar desde meros conceptos biológicos como la metamorfosis o la polinización entomófila, hasta su importancia como eslabón en las cadenas tróficas y los efectos que su desaparición, desequilibrio o amenaza ocasionan en la totalidad de la salud de un ecosistema.

Tal es así su utilidad didáctica que se han utilizado en la pedagogía tradicional durante generaciones: ¿Quién no ha criado en su infancia un puñado de “gusanos de seda”?

Las aves urbanas y la educación ambiental

Por Iraya López Mendoza

RESUMEN

Es habitual que uno de los grupos animales con el que más contacto se tenga sea el de las aves. El alto número de especies, más de un tercio del total de vertebrados, y su alta movilidad como consecuencia de su capacidad para volar hace que su detección, sea visual o auditiva, sea más fácil que la de otros grupos de animales.

El trabajo que conlleva conocer el conjunto de las aves urbanas, facilita el desarrollo de una práctica educativa acorde con los fines, los objetivos y contenidos de la Educación Ambiental, que implica la conjunción de tres dimensiones: ***EducAR EN el medio, EducAR SOBRE el medio, EducAR A FAVOR del medio.***

- **EducAR EN el medio**

Investigando y trabajando directamente en el medio, relacionando los problemas que afectan a nuestro entorno cercano con problemáticas más globales.

- **EducAR SOBRE el medio**

Las aves urbanas, habrán de ser estudiadas en su conjunto, teniendo en cuenta los elementos que interactúan con ellas, los cambios que pueda sufrir el medio y las interdependencias con respecto al medio y a otros sistemas.

- **EducAR A FAVOR del medio**

Impulsando una serie de valores y actitudes necesarios para un cambio hacia comportamientos más respetuosos con el medio ambiente.

Las aves es un grupo animal que se presta bastante bien para el trabajo en E. A. con niños, adolescentes y con la población en general, por el interés que despiertan. La gran variedad de especies y la belleza del plumaje o del canto son atractivos adicionales.

Utilizando las aves para eso; es posible reducir o eliminar el riesgo de que el desarrollo de la percepción genere la noción de que la presencia y la proximidad de los animales silvestres es "perjudicial" o "indeseable"; como ocurre con los murciélagos. Con las aves es posible llevar a las personas a un mejor conocimiento de la naturaleza en su alrededor y al mismo tiempo generar respeto al medio ambiente como un todo.

Es importante la utilización de aves en E. A. desde el punto de la conservación pues facilita la divulgación de información acerca del daño que sufren las especies con la caza, la captura y el hábito de mantenerlas en cautiverio. Es importante, por ejemplo, mostrar que a través de la observación de aves se puede apreciar su belleza y su canto sin la necesidad de mantenerlas en jaulas, y que esto es posible en cualquier lugar y no solamente en áreas naturales.