

LA HORTITERAPIA EN CASA

Guía metodológica para padres con niños(as) con problemas de conductas.

Berrinches, discusión con adultos, desobediencia, enojo y agresión y resentimiento, entre las actitudes más recurrentes.



¿PROBLEMA DE CONDUCTA?



- El principal motivo por el cual los padres acuden a consulta del psicólogo es debido a los problemas de conducta. Suele tratarse de niños a los que les cuesta interiorizar las normas y los límites, les cuesta obedecer, cuestionan la autoridad, retan a los padres... y estos se ven muchas veces desbordados por la situación, y ven que necesitan ayuda para solventar el problema, o se plantean que tiene que haber una forma más fácil de conseguir el buen funcionamiento diario por tal razón queremos darte una forma o actividad alterna para que puedas trabajar con tu hijo(a) desde casa para contrarrestar un mal momento y es por eso que te damos la opción de conocer el tema de HORTITERAPIA y puedas con ellos poner en práctica nuestra guía.

INTRODUCCIÓN



- Los huertos no solo son espacios donde se pueden cultivar alimentos y fomentar una alimentación más saludable, promueven conocimientos de sustentabilidad, la relación entre el desarrollo de las plantas y su entorno, valores ecológicos y sociales, y respeto a la naturaleza. Lo más interesante es que también pueden incrementar un bienestar físico, mental y emocional. Muchos estudios demuestran que la participación en este tipo de actividades se puede observar en las áreas cognitivas, psicológicas, físicas y sociales de las personas.
- Es por eso que en este trabajo queremos hablarle de la Hortiterapia como una herramienta para trabajar los problemas de conducta en niños; los beneficios que se pueden llegar a obtener y cómo enfocarla para trabajar con este tipo de niños que presentan problemas de conducta.
- Esta guía va dirigida a padres de familia para que conozcan la importancia y beneficio de poner en práctica la hortiterapia y trabajar en ella la implementación de huerto o jardín en casa.

TEORIA

- En esta guía trabajaremos con una fácil metodología práctica y operativa donde se vea la implicación de toda la familia.
- Aprender Haciendo es la metodología que implementaremos y que estamos seguros que todos serán participantes de este trabajo en familia.
- Es importante recordar que los niños con problemas de conducta quienes van a hacer nuestro enfoque en este trabajo deben de establecerles reglas muy claras, precisa y concisas; delegarles responsabilidades que en este caso es el trabajo en el jardín o huerto donde al niño le ayudará en su concentración, memoria, auto estima, coordinación motora etc.
- Por tanto les daremos a conocer dos formas de hacer posible tener una idea de lo que queremos que se apropien con esta guía.



- En la hortiterapia dividimos la terapia de jardín en pasivo y activo.
- Jardín pasivo: es una experiencia sensorial mientras se está en el jardín, estimulando los sentidos observando la vegetación colorida, admirando el aroma de las hierbas y las flores y escuchando los relajantes sonidos del jardín.
- Jardín activo: la terapia activa consiste en el contacto directo de los pacientes con las plantas y conocerlos a través del tacto y sobre todo, realizar pequeños trabajos de jardinería. Sembrar y plantar plantas, cuidarlas, y verlas cambiar y crecer, así como crear obras artísticas utilizando material vegetal.

CONSEJOS

1. Necesita que los límites sean claros, firmes y muy consistentes, ya que no podrá interiorizar ningún tipo de estrategia sin estos elementos.
2. Valora siempre a tu hijo cuando hace las cosas bien. es más eficiente trabajar sobre lo que ya sabe hacer y hacérselo notar que sobre lo que no sabe hacer (eso él ya lo sabe). cualquier tipo de instrucciones que le des tienen que ser: breves y claras
3. Prioriza las conductas que quieres modificar de tu hijo. no intentes cambiarlas todas al mismo tiempo, eso no funciona y desgasta mucho la relación entre tu hijo y tú.
4. ¡Exprésale lo que quieres! más que un tratamiento, más que un medicamento, lo que necesita tu hijo es sentirse querido y apoyado siempre. no condiciones tu amor. el realmente desea “portarse bien” y “hacer las cosas bien”. escúchalo y cree en lo que te dice.



5 - Obsérvalo desde otro punto de vista. comprueba lo que sí sabe hacer, identifica sus habilidades, reconoce sus sentimientos, interésate por sus deseos y fantasías, habla con él y especialmente hazle sentirse bien.

6 - Se efectivo utilizando reforzadores positivos. no centres tu atención hacia sus comportamientos “inadecuados”.

7 - Establece consecuencias lógicas, el castigo no ayuda a tu hijo, ten en cuenta que:

Los castigos son:

Arbitrarios

No son generalizables a otras situaciones

No podemos aprender de ellos

Crean rencores, resentimientos e impotencia

Las Consecuencias:

Son producto de una acción

Son generalizables a otras situaciones

Se aprende de ellas porque asumimos compromiso

8-Acércate a tu hijo especialmente para felicitarlo y decirle cuánto lo quieres. Procura que no pase un día sin que se lo digas.

9- Prevé situaciones conflictivas. Si es así podrás intervenir antes de que ocurra un altercado.

Prevé situaciones conflictivas. Si es así podrás intervenir antes de que ocurra un altercado.

RECONOCIENDO LAS CONDUCTAS DE MI HIJOS(AS) VAMOS A PODER TRABAJAR NUESTRO HUERTO . POR LO QUE ES IMPORTANTE SABER:

Muchos estudios demuestran que la participación en este tipo de actividades se puede observar en las áreas cognitivas, psicológicas, físicas y sociales de las personas. Ya que:

1. Mejora la memoria y capacidad de atención y concentración.
2. Fomenta actividad física (movimiento).
3. Mejora el logro de meta e incrementa la sensación de orgullo.
4. Mejora las habilidades motoras y la coordinación visomanual.
5. Aumenta la autoestima, confianza y seguridad.
6. Mejora la percepción de valía y satisfacción.
7. Fomenta el trabajo en equipo y liderazgo cuando se trabaja en grupo. Mejora la integración e interacción social



AHORA , PARA IR PONIENDO EN PRÁCTICA NUESTROS CONOCIMIENTOS Y EMPEZAR ... ¿QUÉ SON LOS HUERTOS EN CASA?

Los huertos caseros son una tendencia relativamente reciente en las ciudades debido a que representan la posibilidad de **cultivar nuestra propia comida** en casa y nos permiten obtener experiencia en cultivar, algo que los ciudadanos hemos perdido.

Los huertos urbanos son una opción cada vez más interesante para implementar en nuestros hogares. Según la ONU, el 68 % de los latinoamericanos vivirá en las ciudades en 2050 y teniendo en cuenta el desenfrenado ritmo de crecimiento de la población, se hace latente la necesidad de encontrar métodos alternativos para producir y distribuir alimentos.

Los huertos pueden ser espacios dentro de nuestros hogares en donde se puedan **cultivar diversos tipos de verduras o hierbas aromáticas**. Pueden ser una pequeña franja al lado de una ventana o un patio lleno de variedad, todo depende del espacio y el tiempo disponible.



¿CÓMO EMPEZAR ?



- Elige el lugar. Una terraza, ventana o balcón puede convertirse en un lugar perfecto **para** cultivar las plantas o bien si tienes espacios en el patio de tu casa mucho mejor aún.
- ¿Qué puedes plantar? ...
- Busca los recipientes. ...
- ¡Comienza con la siembra! .

PAPÁS, HAY QUE RECORDAR QUE TRABAJAREMOS CON NIÑOS CON PROBLEMAS DE CONDUCTAS DESAJUSTADAS Y ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA LOS CONSEJOS DADOS ANTERIORMENTE

1. Los **huertos caseros** se pueden empezar en pequeñas macetas, recipientes o en Cajas de madera que ya son estructuras más grandes, estables ideales para un jardín sencillo o una terraza amplia. Esto depende del espacio y del tiempo que una persona quiera dedicar a su huerto.
2. La tierra es uno de los elementos más importantes del huerto. Esta se puede conseguir en un vivero o una tienda de plantas y es importante que la tierra tenga **abono o compost**
3. para que la siembra sea exitosa, es necesario pensar muy bien qué se quiere sembrar. Para espacios pequeños es recomendable empezar con **hierbas aromáticas** como: albahaca, cilantro, banda, menta, perejil, apazote ruda y entre otros.
4. Para espacios más grandes y cultivadores más expertos se pueden sembrar lechugas, tomates, espinacas y leguminosas.

Lo maravilloso de un huerto en casa es que se puede experimentar con diferentes tipos de alimentos y sembrar una gran variedad.

APRENDER HACIENDO



- Como estrategia de esta guía es importante que los padres dediquen tiempo a sus hijos(as) para que puedan desarrollar responsabilidades a través de actividades que ni siquiera pudieran imaginarse realizar. El huerto en casa es una forma o herramienta para que puedan explorar , conocer y adquirir habilidades blandas. Es por eso que te hemos dado consejos para que puedas tomar en cuenta y antes de actuar negativamente debes recurrir a algo que pueda ser entretenido para ellos .

DE LAS DOS FORMAS DE LA HORTITERAPIA



- En la guía también te mencionábamos que la hortiterapia trae muchos beneficios y las dos formas como son los jardines pasivos o activos entendiendo estos términos como el contacto directo en huerto bien la práctica dentro del huerto esto estimula o ayuda a sus hijos y puedes ponerlo en practica como:

Dentro del huerto o jardín/ PASIVO

1. Ejercicios de contemplación del entorno natural (y crecimiento y desarrollo de los cultivos).
2. - Ejercicios de respiración y meditación (aplica para cualquier zona verde).
3. - Reconocimiento de hojas y/u olores (hierbas aromáticas).
4. - Ejercicios de relajación con los aromas de las hierbas aromáticas.

Dentro del huerto o jardín / ACTIVO:

1. **Seleccionar semillas**
2. **Manipular o remover la tierra**
3. **Jugar o ensuciarse**
4. **Sembrar los semilleros**
5. **Trasplantar, regar dar mantenimiento etc.**

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CUIDAR EL JARDÍN O HUERTO

- El cuidado y mantenimiento del huerto también forma parte del desarrollo de bienestar y habilidades antes mencionado, por tanto estas actividades pueden realizarlas con los niños(as)
- - Riego: 1 vez al día a primeras horas de la mañana o al final de la tarde
- Poda: Retirar las hojas que se vean enfermas o afectadas por plagas | Realizarlo con herramientas apropiadas (como tijeras) para facilitar el corte
- Nutrición del suelo: Cada 30 días añadir una capa de abono natural en la superficie de cada huerto | El abono natural se puede realizar en las instalaciones del centro con hojas secas y/o desechos orgánicos |



IMPORTANTE



No podemos realizar o ejecutar el proyecto de huerto si no contamos con las herramientas necesarias para su elaboración por tanto te dejamos una lista de algunas que se ocupan para que podas empezar hacer tu jardín o huerto:

1. Palas de trasplantes
2. Palas grandes y caba
3. Maceteras si es el caso de sembrar en esos recipientes.
4. Caja de madera para semillero o bien botellas plásticas
5. Regaderas etc.
6. Tierra para los semilleros etc.

Siembra una semilla y verás tus frutos ! ... Del cuidado y trato de esa semilla vas a ver una única esperanza.



fuentes de información:

<https://ecosiglos.com/huerto-en-casa/>

Ecohuerto , Managua
cofundadora Samya Coes

Elaborado por:
Gian Carlos Maltez
Ivania Andrade