



**Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente A.C.
Instituto Nacional de Desarrollo Social e Instituto Mexicano de la Juventud
Programa Coinversión Social - 2016**



**Proyecto: “Lekil utsilal, sbuts k’inal:
alimentación y salud para el buen vivir de las y los jóvenes indígenas de los
Altos de Chiapas”
Julio-Diciembre 2016**

**Memoria Fotográfica Descriptiva del Taller Práctico de elaboración de huertos
7 de octubre de 2016 - San Cristóbal de Las Casas, Chiapas
Campus de la Licenciatura en Gestión y Autodesarrollo Indígena - EGAI - UNACH**

Introducción:

El taller tuvo inicio a las 15:00hs el 7 de octubre de 2016, y participaron un total de 18 jóvenes, siendo 9 mujeres y 9 hombres. La mayoría de las y los participantes eran de la licenciatura Gestión y Autodesarrollo Indígena, otros de Ciencias Sociales y algunos de prepa.



2. Bienvenida y presentación:

Objetivo/resultados de Aprendizaje: Introducción del taller y presentación de cada joven. Integración del grupo.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora dio la bienvenida a las y los jóvenes y les invitó a que compartieran sus nombres con el grupo. Enseguida presentó los contenidos del taller, destacando la importancia de su participación para la realización del huerto universitario.



3. Plantas Medicinales

Objetivo/resultado de aprendizaje: Que las y los jóvenes identifiquen las plantas medicinales a través del tacto y el olfato.

Desarrollo de la actividad: Estando todas y todos sentados en círculo en el jardín, la facilitadora situó las plantas aromáticas y medicinales en el centro y les preguntó qué plantas identificaban, animándoles a explicarlas al resto del grupo. Después de la exposición de cada planta, esta se pasó a las y los demás para que pudieran conocerla e identificarla a través del olfato y el tacto.

Las plantas aromáticas y medicinales identificadas fueron:

Lavanda: atrae abejas, abejorros y a las mariposas. Ahuyenta a los pulgones y se puede hacer un té para ahuyentar las hormigas. La lavanda se usa para muchas cosas en herbolaria: como aceite, o como infusión para lavados, es un analgésico. Es antiséptico y cicatrizante de heridas. Sirve también para casos de infecciones vaginales. Internamente como infusión o tintura, ayuda en casos de nerviosismo, insomnio, vértigo, ansiedad. Es un sedante natural.



Tomillo: es un repelente de la mariposa de la col. Es mejor cultivarlo en macetas y con poca agua pues mucha agua produce poca esencia a la vez que es muy invasor. El tomillo como otras aromáticas atrae abejas benéficas y repele insectos dañinos. Por ejemplo en la huerta repele las moscas que atacan a los repollos. Como uso medicinal o herbolario el té de tomillo, es muy bueno para aliviar los síntomas de la gripe y el resfriado. Puede ser utilizado como gárgaras o buches para aliviar el dolor de garganta. También ayuda a aliviar problemas estomacales como indigestión y gases. El tomillo molido y mezclado con miel se utiliza para calmar la tos persistente. El aceite de tomillo en la aromaterapia para masajes vigorizantes que promueven la energía y agudizan los sentidos.



Cilantro: es muy útil en casos de dolores de estómago, de colitis, diarrea, gastritis, gases y parásitos. También se puede usar como emplasto para dolor de articulaciones. Es muy diurético. Sirve para eliminar el mal haliento.



Romero: atrae polinizadores. Mejor en macetas y con poco riego pues en abundancia de agua produce poca esencia a la vez que es muy invasor. Aleja chinches en zanahoria y repollo. Como uso medicinal ayuda a mejorar la circulación, a aliviar cólicos y gases intestinales y estimula el apetito. Ayuda a tratar problemas respiratorios, como la tos y el asma, a fortalecer la memoria. Evita la aparición de arrugas.



Ruda: repele babosas, topos, moscas y mosquitos. Como uso medicinal es muy buena para aliviar dolores reumáticos y de artritis pueden ser aliviados con aceite o pomada de ruda.

Cempasúchil: sus raíces tienen una sustancia ahuyenta a los hongos en la huerta.

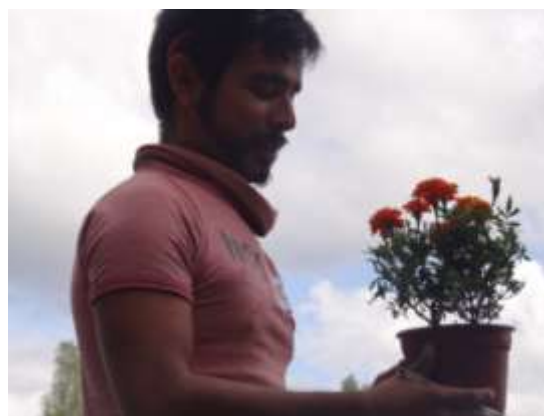
Albahaca: es repelente de mosca blanca y chinches. Atrae polinizadores. En la huerta se puede plantar junto al tomate para repeler los insectos que lo atacan. Para uso medicinal es digestiva y alivia los cólicos estomacales. También sirve como uso mágico, para hacer limpiezas energéticas cuando estamos muy cargadas, cansadas, y también para limpiezas energéticas en las casas.





Orégano: en el huerto ayuda a ahuyentar las hormigas. Como uso medicinal el té con las hojas de orégano ayuda a tratar la anemia, y también para espulsar los parásitos. Con leche se usa para tratar asma y bronquitis, catarros, resfriados y tos.

Menta: la menta ahuyenta pulgones y otros insectos dañinos, frena el ingreso de las hormigas, pulguillas y la mariposa blanca de la col. También repele roedores. Atrae abejas, abejorros y mariposas. En herbolaria reduce los gases intestinales. Ayuda a tratar problemas respiratorios. Ayuda a disminuir el colesterol malo en la sangre. Alivia los dolores de cabeza.



Hierbabuena: repele los pulgones del repollo. Ahuyenta a la palomilla de la col. Atrae a abejas e insectos beneficiosos. Ayuda a controlar plagas e insectos. Como uso medicinal es digestiva, ayuda en casos de cólicos y gases intestinales. Ayuda en casos de dolores de garganta y problemas de mal aliento.

Epazote: se usa en para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, y también para cólicos menstruales. Las y los jóvenes comentaron que algunas de las aromáticas no eran conocidas, y que entre todas y todos se fueron conociendo un poco de cada planta. La facilitadora explicó, además, que las plantas aromáticas, además de ser muy buenas para la salud humana y la salud del huerto, también son excelentes como condimentos para arroz, como el tomillo, para las quesadillas, como

el epazote, para la pasta, como la albahaca, para el frijol... Una comida hecha en casa, si la condimentamos bien sale muy, muy rica.



4. Método de cultivo biointensivo y reciclaje

Objetivo/resultado de aprendizaje: Dar a conocer el método de cultivo biointensivo y la reutilización y reciclaje de materiales para sembrar en macetas.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora dio una breve explicación del método de cultivo biointensivo en macetas, explicó que la naturaleza no es lineal y no crece en hileras, ni en monocultivo como el método de agricultura tradicional propone. Compartió que el método del cultivo biointensivo permite la diversificación del huerto y la asociación de cultivos, para evitar el agotamiento de los nutrientes del suelo y limitar las plagas.

Posteriormente explicó la importancia del uso de materiales reciclados y reusables como los que las y los jóvenes llevaron al taller. Se mencionó la importancia de que los cultivos respiren y posteriormente todas y todos cortan sus materiales y hacen hoyitos para la filtración.





La facilitadora enfatizó que los principios del Método Biointensivo de Cultivo nos ayuda a cultivar más en menos espacio y con menor esfuerzo. Los principios de este método son 8, y para fines de su adaptación en macetas, se destacan 5 principales:

1) La doble excavación: es una técnica que facilita la preparación del suelo a 60 centímetros de profundidad, y da a las plantas más espacio para que las raíces crezcan.

2) El uso de la composta: es el mejor abono orgánico que existe para tener un huerto saludable y productivo.

3) La siembra cercana: el método Biointensivo en cambio imita a la naturaleza y aprovecha mejor el espacio. En general, el nombre que se da a la siembra cercana es “tresbolito”, en hexagonal. En general, las distancias de la siembra cercana son diferentes a las usadas en la agricultura tradicional, pues permiten que las hojas de las plantas se toquen cuando son adultas, sin dejar ningún espacio de la cama descubierto. Eso también ayuda a mantener el suelo húmedo y ahorra el agua.



4. La asociación y rotación de cultivos: igual que para las personas, también las plantas se llevan mejor con algunas y mal con las otras. Hay que conocer quienes son amigas y quienes no, pues si plantamos juntas plantas que no se llevan, ellas no crecerían.

5. El uso de semillas de polinización abierta: son las semillas que crecen en las plantas que cultivamos, también llamadas de semillas criollas y nativas. Estas semillas son las que la naturaleza creó y, por tanto, es importante su uso y conservación. Muchas de las semillas criollas son patrimonio de la humanidad, como el maíz, que además, es originario de México.



5. Semillas

Objetivo/resultado de aprendizaje: Que las y los jóvenes conozcan las semillas y sepan identificarlas.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora les invitó a juntarse en grupo y en conjunto fueron conociendo las semillas para el huerto universitario.

Las y los jóvenes comentaron lo que pensaban, si las conocían o no. Se conocieron semillas de espinaca, mostaza, acelga, hinojo de raíz, kale y lechuga.





6. Plantar

Objetivo/resultado de aprendizaje: Que las y los jóvenes sean activos en la construcción de su huerto universitario en macetas.

Desarrollo de la actividad: Con el conocimiento previo del taller, las y los jóvenes sembraron las semillas en sus macetas recicladas, así como trasplantaron las aromáticas y medicinales. La facilitadora explicó la importancia de mezclar abono con tierra, además de cuidar las raíces.





Mientras se sembraba en colectivo, se platicó sobre las características de cada planta: agua necesaria, sol, sombra, etc.



Después de sembrar y trasplantar, se escribió y se pegó en la maceta el nombre de la planta y la fecha en la que se sembró.



7. Acomodar macetas

Objetivo/resultado de aprendizaje: Que las y los jóvenes sean activos en la construcción de su huerto universitario en macetas.

Desarrollo de la actividad: Habiendo sembrado y trasplantado, las y los jóvenes identifican el mejor lugar para su huerto universitario y en conjunto acomodan las macetas.





8. Organización y formación de grupos

Objetivo/resultado de aprendizaje: Que las y los jóvenes se organicen y comprometan a cuidar el huerto universitario

Desarrollo de la actividad: Las y los jóvenes se comprometieron a cuidar el huerto universitario, formando equipos para dividir las tareas de cuidado por días de la semana. Se propuso que cada equipo lleve un diario de campo de lo que observó en el huerto y lo que hizo ese día para llevar un seguimiento.



9. Evaluación del taller:

Objetivo: contar con elementos para la evaluación del taller, y seguir mejorando el trabajo tomando en cuenta las sugerencias de las y los jóvenes.

Desarrollo de la actividad: las y los participantes escriben en una hoja qué les pareció el taller, así como sugerencias para que se de una apropiación general del huerto por parte de la universidad.

El resultado de las evaluaciones realizadas por las y los jóvenes se presenta a continuación:

¿Qué te pareció el taller que hicimos para sembrar las plantitas en las macetas?

Emilia: Muy bueno y dinámico. Me pareció interesante que antes de sembrar definiéramos colectivamente las propiedades de cada planta, y que además de la siembra se ponga en discusión la cuestión de las semillas orgánicas. También considero interesante como fue el aprendizaje de sembrar, las propiedades de las tierras, el modo de armar las macetas, la necesidad de

etiquetarlas con fechas. Además se aprendió cómo es conveniente ubicar las macetas para evitar plagas e insectos. Es por todo esto, que considero que el taller ha sido muy completo y además recreativo. Se trabajó en un ambiente cálido y amigable.

Edgar: Me sirvió mucho como experiencia, ahora siento que tengo un poco más de herramientas en cuanto al cuidado de las plantas, me divertí mucho y gustaría que siguiera.

Sandra: Me pareció muy importante, ya que conocimos como trasplantar y conservar las plantas, aparte de que fue un gran intercambio de experiencias con los compañeros - Sandra

Cristina: A mí me pareció divertido e interesante.

Hortensia: Interesante, en el sentido de que se crea conciencia acerca de la seguridad alimentaria y quitar la idea de ser solo consumista altamente dependientes. Fue interesante la participación y entusiasmo de todos. Intercambio de experiencias y conocimientos.

Ared: El taller me pareció práctico en el sentido de que me fue fácil comprender cada proceso o información que nos compartían y la práctica me gustó mucho.

Manuel: El taller nos pareció como Docentes enriquecedor para mejorar la práctica, docente donde nos provee de distintas estrategias para fomentar conservar y cuidar el hábitat de los niños de nuestras comunidades indígenas.

Wendy: A mí me pareció muy bueno todo eso de las semillas y las plantitas porque la idea de cuidar nuestra alimentación sembrando lo que consumimos me parece muy buena (aunque es un poco difícil con la familia tan grande que tengo, pero no es imposible), además de que es muy entretenido y relajante para mí sembrar y cultivar.

Alexia: Me pareció muy interesante, debido a que es una manera nueva de cultivar en casa. Aparte de que es decorativo y barato. Siento que ayudará mucho a muchas familias.

Eyvar: Este taller indujo en mi forma de pensar un importante conocimiento, cabe destacar que aprendí desde el tipo de tierra y especies de plantas que se llevan para mejorar el huerto.

2. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar el proceso de que la universidad tenga un huerto?

Emilia: Sinceramente, y sin ánimo de ofender, considero que la demanda no surge de los alumnos, me parece que es un proyecto más institucional lo que dificulta un poco la apropiación del proyecto. Igual, reconozco que la propuesta fue muy participativa.

Edgar: Que la escuela esté más involucrada, noté poca colaboración, y un mayor manejo de los tiempos, que involucra a los horarios de clases.

Sandra: Involucrar a todos los alumnos de la EGAI, tener mayor comunicación para el cumplimiento de los deberes con respecto al huerto.

Cristina: Que los alumnos tengan la voluntad de participar.

Hortensia: Considero importante un seguimiento para que el huerto no deje de funcionar, la creación de un rol formal de actividades a realizarse para no descuidar las plantas y se mueran.

Ared: Principalmente podría mejorar adquiriendo materiales y una zona totalmente exclusiva para ello además de la participación de toda la comunidad EGAI.

Manuel: Los huertos deben ser inherentes al ser humano como parte de la cultura. En las universidades, hogar, escuelas. Se debería de crear un huerto itinerante para demostrarle a la sociedad que no es muy complicado el elaborar huertos, urbanos ,comunitarios, etc.

Wendy: Creo que hacer que los alumnos que estudian ahí tomen turnos sería útil si los estudiantes toman en serio su turno, y hacer un grupo por WhatsApp para saber cuándo no pueden regarlas y comunicar cuando alguna planta está muerta o necesitas algo más. Más organización entre estudiantes.

Alexia: Haciendo pláticas donde las personas que han participado en sus testimonios e impulsen estos métodos a las comunidades estudiantiles.

Eyvar: Que se tenga seguimiento y mejoramiento de técnicas y tecnologías. -Eyvar

10. Cierre del taller

Desarrollo de la actividad: Se agradeció la participación de todas y todos y se marcaron las fechas para la próxima visita al huerto y las giras de intercambio. Terminamos realizando una confraternización.