



El huerto escolar como herramienta social y terapéutica

Karin palmlöf pavia



CONTENIDO

- ¿Quienes somos?
- ¿Que es la horticultura y Jardinería social y terapéutica?
- Porque ahora? Teorías terapias basadas en la naturaleza
- El espacio-requisitos
- Objetivos y ejemplos de sesiones

La ausencia de la naturaleza en la vida de la generación actual está directamente relacionada con algunas de las tendencias más preocupantes de la infancia: aumento de la obesidad, de los trastornos de atención y de la depresión. La exposición a la naturaleza es esencial para un desarrollo infantil saludable. (R. Louv. "El último niño en el bosque" - Salvar a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza)



SCAMPER: Sunshades and Childrens mental. Motor and physical abilities in skill-promoting environments, Cecilia Bolderman

Introducción

¿QUIENES SOMOS?

- ✓ La AEHJST **entidad estatal sin ánimo de lucro** que nace de la necesidad de crear una **red de apoyo a los/as profesionales** de éste ámbito
- ✓ **Objetivo es mejorar la salud y el bienestar integral** de la persona a través de las actividades de huerto y jardinería...



OBJETIVOS

FORMACIÓN

INVESTIGACIÓN

DIVULGACIÓN

ASESORAMIENTO

REGISTRO DE SOCIOS
REGISTRO DE PROFESIONALES

RED DE PROYECTOS

CONTACTO CON ASOCIACIONES
DE OTROS PAISES



¿QUÉ ES LA HJST?

HUERTO
JARDÍN

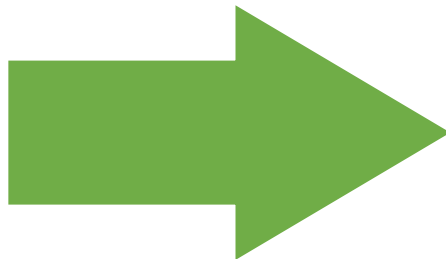
MEJORAR
MANTENER

SALUD
FÍSICA, MENTAL,
EMOCIONAL
Y
EL BIENESTAR
GENERAL



¿PARA QUIÉN?

SALUD
FÍSICA, MENTAL,
EMOCIONAL
Y
EL BIENESTAR
GENERAL



✓ PARA TODO EL MUNDO
NIÑ@S, ADULTOS, PERSONAS
MAYORES

✓ EN PARTICULAR PARA
PERSONAS CON PATOLOGÍAS,
DISCAPACIDAD Y/O EN RIESGO
DE EXCLUSIÓN SOCIAL

VOCABULARIO HABITUAL

	TERAPIA HORTÍCOLA	HORTICULTURA TERAPÉUTICA
PROCESO	Activo	Activo/Pasivo
OBJETIVO	Rehabilitación	Bienestar general
FACILITADOR/A	Terapeuta Hortícola	Terapeuta Hortícola (otros/as)
SEGUIMIENTO	Individual	Individual/colectivo

BENEFICIOS

.....

FÍSICOS

COGNITIVOS

PSICO-
EMOCIONALES

SOCIALES



BENEFICIOS FÍSICOS

- ✓ Mejora el sistema inmunológico
- ✓ Fomenta la actividad física
- ✓ Desarrolla tanto la psicomotricidad fina como gruesa
y coordinación MANO-OJO
- ✓ Estimulan los sentidos
- ✓ Promueven hábitos de alimentación saludable





BENEFICIOS COGNITIVOS

- ✓ Mejora las funciones cognitivas
- ✓ Estimulación de la memoria
- ✓ Mejora la capacidad de atención y concentración
- ✓ Fomenta la creatividad
- ✓ Promueve la estimulación sensorial
- ✓ Oportunidad de aprendizaje de nuevas habilidades

BENEFICIO Psico-emocional




- ✓ Mejora la autoestima
- ✓ Percepción de satisfacción
- ✓ Sensación de control y estabilidad emocional
- ✓ Ayuda al manejo de las emociones (resiliencia)
- ✓ Calma y relaja reduciendo niveles de ansiedad y estrés
- ✓ Mitiga la depresión y ayuda a mejorar el estado de ánimo

BENEFICIOS SOCIALES

- ✓ Inclusión social e igualdad
- ✓ Fomenta la interacción social
- ✓ Patrones saludables de funcionamiento social.
Respeto por la otra persona
- ✓ Cohesión de grupo (trabajar objetivo común)
- ✓ Participación. Tod@s tienen un rol en el espacio
- ✓ Fomenta la conversación y mejora el vocabulario





TEORÍAS E HIPÓTESIS QUE SUSTENTAN LAS TERAPIAS BASADAS EN LA NATURALEZA



Los superficies duros en nuestro paisaje...



La respuesta al entorno está en nuestros genes. La naturaleza atrae a todos, independientemente de la edad, el sexo, la cultura o la clase social (Rachel and Steven Kaplan, The Experience of Nature, 1989)

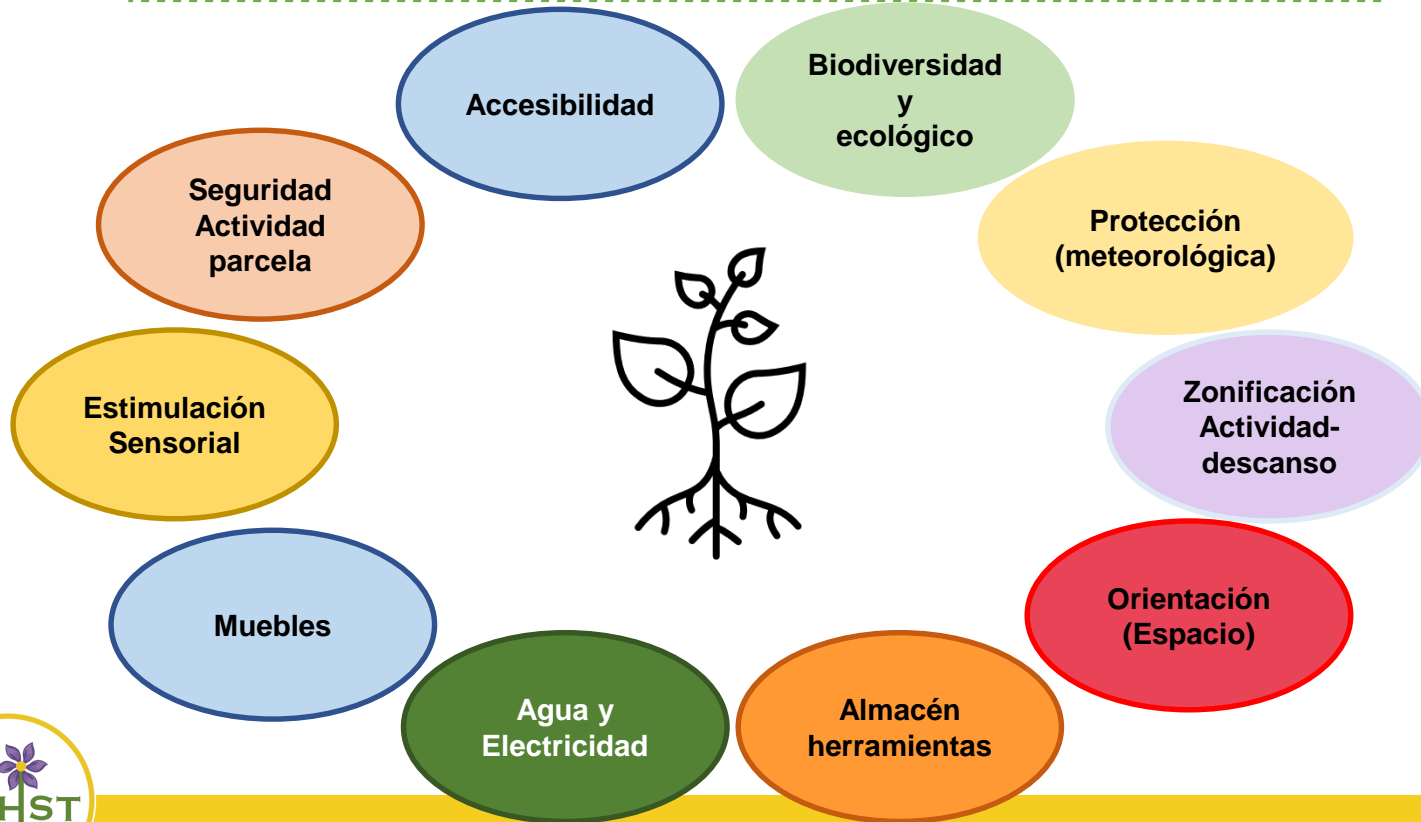


TEORÍAS E HIPÓTESIS

Biofilia, "amor por la vida o por los seres vivos", es el término descrito por Edward O. Wilson en su libro *Biophilia*, 1984.



REQUISITOS DEL HUERTO TERAPÉUTICO

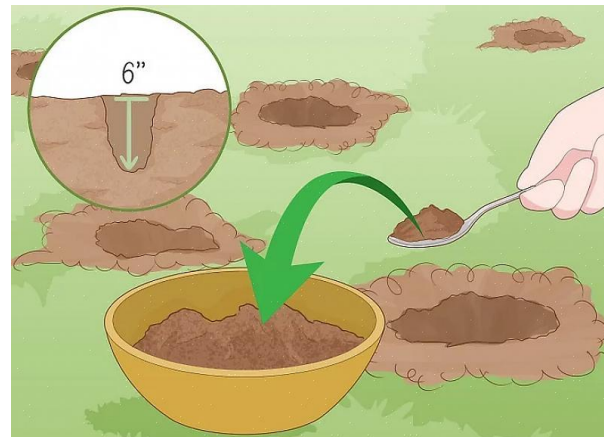


Accesibilidad





Seguridad





Biodiversidad en la terapia:

- Insectos
- Variedad de actividades
- Estimulación sensorial
- Belleza

PROPÓSITO DE LA SESIÓN

- ✓ Definir objetivos de aprendizaje (CV escolar). Practicar lenguaje oral y escrito. Fomentar contar cosas o calcular proporciones y distancias
- ✓ Establecer los objetivos grupales/individuales de acuerdo a los beneficios comentados
- ✓ Fomentar roles que empoderen a l@s niñ@s (responsabilidad, colaboración,...)
- ✓ Identificar tareas de acuerdo a las habilidades. Planteamiento holístico. Personas con mucha energía, tareas requieren esfuerzo y movimiento.
- ✓ Plantear retos realistas (tolerancia frustración). Persona con poca atención al detalle o con problemas de concentración, proponerle desherbar pacientemente durante 5 minutos. Aumentar el tiempo conforme a su avance.
- ✓ Crear patrones cuyas habilidades sean aplicables a otros ámbitos. Lavado de manos, materiales y herramientas. Recoger. Cuidar.



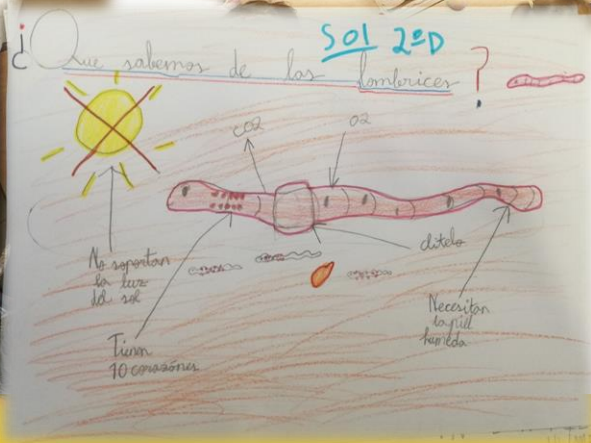
ACTIVIDADES EN TORNO AL HUERTO

Proyecto Hotel de insectos



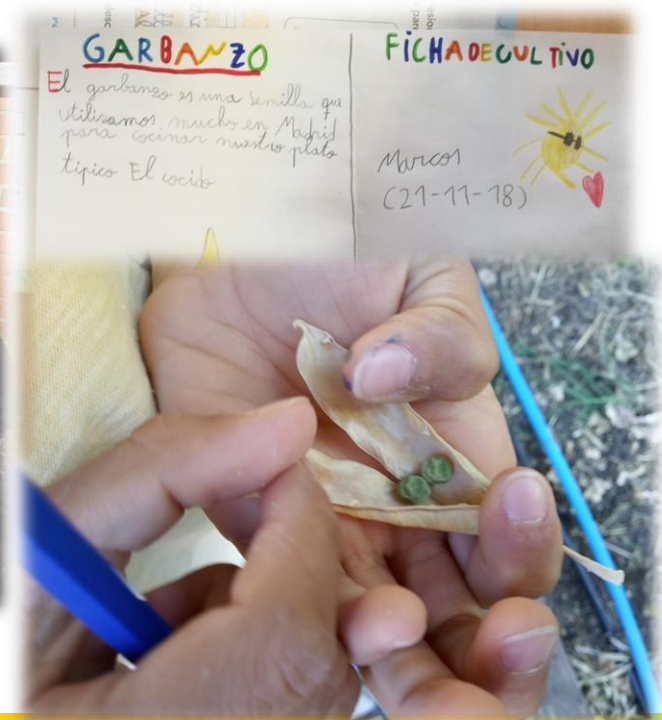
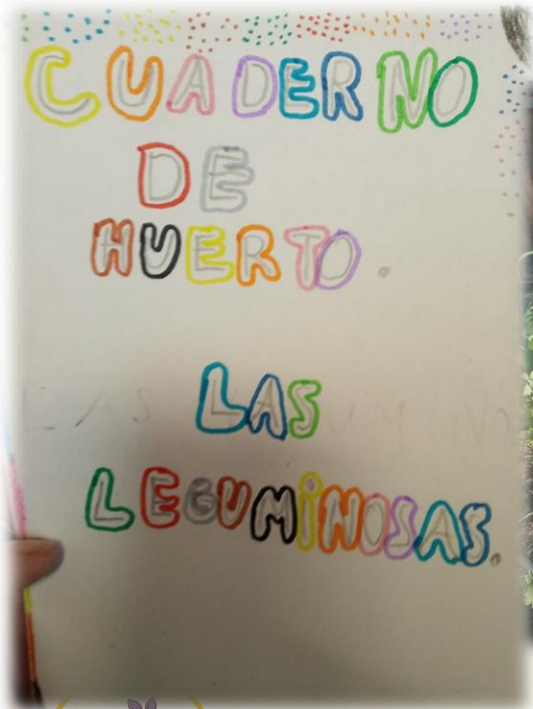
ACTIVIDADES EN TORNO AL HUERTO

Proyecto Lombrices



ACTIVIDADES EN TORNO AL HUERTO

Proyecto Legumbres



*Un huerto no cambia el mundo...
Cambia a las personas que van a cambiar el
mundo...*





www.aehjst.org

@aehjst

