

Campaña Buenos Hábitos.

La Huerta en Casa.

Autora: Torrente Karina.

Contenido

Introducción	2
Los Buenos hábitos	2
La importancia de tener una huerta en casa	3
Beneficios de incorporar el hábito de producir nuestros propios alimentos	3
Los niños en la huerta: Herramienta educacional	4
¿Cómo incorporar este hábito a nuestra vida?	5
Acciones Concretas-Propuestas a implementar-Plan de acción	6
Información de contacto	7

“Los Buenos Hábitos implican tener un alto nivel de compromiso para adoptarlos a nuestra rutina diaria, así, nos ayudan a tener una vida llena de satisfacciones y bienestar, estos nos nutren física, mental y espiritualmente”

Introducción.

Los Buenos Hábitos.

Los Buenos Hábitos son las prácticas del día a día que nos hacen sentir bien con nosotros mismos, nos nutren física, mental y espiritualmente, nos ayudan a volver al equilibrio en cuanto sentimos que nos alejamos de él.

Hoy en día escuchamos hablar mucho acerca de los buenos hábitos, todos tenemos buenos hábitos en algún área de nuestra vida, algunas personas comen sanamente, se despiertan temprano todos los días, se ejercitan diariamente, tratan de cocinar sus propios alimentos o llegan temprano a sus citas.

Tener buenos hábitos implica tener un alto nivel de compromiso, no hacia las demás personas o circunstancias sino hacia nosotros mismos. Cuando entendemos el valor de los buenos hábitos y la importancia de implementarlos en nuestra vida, resulta más fácil.

Cuando nos amamos y respetamos tenemos un sinfín de buenos hábitos que nos ayudan a tener una vida llena de satisfacciones y bienestar; por ejemplo, el hábito de la puntualidad nos ayuda a conservar y mejorar nuestras relaciones con las demás personas, ya sea de trabajo o personales, puesto que es una señal de respeto y formalidad.

Tener el hábito de alimentarnos sanamente y ejercitarnos con frecuencia, nos ayudará a tener una mejor calidad de vida, a prevenir problemas de salud, a sentirnos bien, a mejorar nuestro aspecto físico y por ende a mejorar nuestra autoestima.

Tener buenos hábitos implica hacer un compromiso firme con nosotros mismos y mucha fuerza de voluntad para poder adoptarlos en nuestras vidas, por ello es importante que nos apoyemos en nuestros familiares y amigos para que nos den una visión objetiva acerca de qué hábitos nos podrían ayudar a ser mejores, incluso podemos transmitirselos para que ellos también los adopten, el apoyo mutuo siempre es una buena herramienta y nos ayuda a la estabilidad emocional como personas.

La Importancia de tener una Huerta en Casa.

Cultivar nuestros propios alimentos tiene múltiples beneficios para nosotros mismos, la familia y el medio ambiente. Cada vez son más personas las que se interesan en esta actividad.

Es de suma importancia considerar instalar una huerta y tomar el desafío de ser el propio proveedor de frutas y verduras, para esto no es necesario vivir en el campo o tener un gran jardín, existen muchísimas posibilidades para crearlo, ya sea en patios, terrazas o balcones en la ciudad.

Beneficios de incorporar el hábito de producir nuestros propios alimentos.

- **Alimentación Saludable:** ¡las hortalizas van directo de la huerta a tu mesa!, es decir, sabemos lo que vamos a comer, ya que se aconseja un manejo amigable con el medio ambiente y la salud, es decir sin el uso de pesticidas vamos a mejorar notablemente la calidad de nuestra vida.
- **Ahorro de dinero:** un estudio de INTA informa que una familia tipo, que realiza una huerta en ambas temporadas (otoño-invierno/ primavera-verano), es decir sostenida en el tiempo, puede ahorrar en promedio \$3200 por mes. Importante para tener en cuenta y planificar la economía familiar. Tener una huerta le dará seguridad alimentaria y capacidad de autoabastecimiento, aún en tiempos difíciles.
- **Alivio del estrés:** vivimos en una sociedad estresada, para aliviar este síndrome que mejor que estar en contacto directo con la naturaleza. Es una opción más de ocio para mantenerse distraído/a, sentirse productivo/a y desconectarnos del celular o televisión, evita el sedentarismo, ayuda a la

concentración, estimula la creatividad y lo más importante se crea un espacio para compartir en familia y favorecer el dialogo.

- **Cuidado del medio ambiente:** Cualquier cultivo aumenta el espacio verde en las ciudades, ayuda a oxigenar el aire, reducir los ruidos y contrarrestar la contaminación.

Por otro lado, como sucede con los cultivos agroecológicos, se evita el uso (o bien el abuso) de sustancias tóxicas como pesticidas o herbicidas, que generalmente se utilizan en los cultivos masivos, provocando graves efectos para la salud.

Además, podemos crear huertos verticales o macetas con materiales reciclables, utilizar los desechos orgánicos para formar un compost que sirva como fertilizante, etc.

- **Colaboras a crear comunidad:** si no consumes todo lo que cosechas puedes intercambiar con otros que también lo hagan. Además, contagias a otros, incluso al interior de tu misma familia o grupo de amigos sobre buenos hábitos e incitas a otros a tomar conciencia de la alimentación que llevamos. Tal vez hasta puedas generar que, en algún espacio común de su vecindad, decidan armar una huerta comunitaria y así autoabastecerse de alimentos. Además, los huertos urbanos construyen soberanía alimentaria, fortalecen las relaciones humanas y generan sentido de comunidad.

Los niños en la huerta: herramienta educacional.

Ellos descubrirán que es una actividad divertida, llena de novedades ya que les encanta jugar en la tierra, aprenderán de donde proceden los alimentos, desarrollarán el entusiasmo, tendrán una cuota de responsabilidad a modo de juego.

Además, los niños que participan en la actividad incorporan más fácilmente los vegetales a su dieta. Todo esto hará que conozcan más la naturaleza, se preocupen por cuidarla y conservarla empezando por el entorno más cercano y directo.

¿Como incorporar este hábito a nuestra vida?

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

- **Motivación:** debemos identificar porque queremos realizar una huerta en casa, para eso es necesario conocer los beneficios de la misma, ya sea alimentacion saludable, imagen personal, ahorro de dinero, etc.
- **Instruirse en el area:** De ser necesario es importante buscar informacion util, por ejemplo un calendario de siembra, es de facil acceso, y nos ayuda con la planificacion de las actividades de la huerta (cuando sembrar/cuando cosechar). El intercambio de experiencias con personas que tienen una huerta es muy motivador y podemos obtener tips para el mantenimiento de la misma.
- **Planificacion:** una vez que descubrimos el motivo o necesidad, es necesario planificar las actividades. Al armar el cronograma debemos hacerlo con compromiso y motivacion, para lograr establecer una fecha inamovible para comenzar la actividad, y mas adelante tambien para mantenerla. Es de suma importancia fijar el lugar en donde realizaremos la actividad.
- **Constancia:** invertiremos tiempo en el mantenimiento de la huerta, esta actividad debe ser constante asi lograremos los objetivos propuestos, es recomendable fijar metas a corto plazo, en pocas semanas veremos la evolucion de nuestras plantas y que nuevamente alimentaran la motivacion, como asi tambien fortaleceran la paciencia y la motivacion.



Huerta en Casa:
Plantas de Tomate redondo con tutores de caña en el fondo de una casa urbana.

Acciones Concretas

Propuestas a implementar. Plan de Acción .

El plan de acción prioriza las iniciativas para cumplir con los objetivos y las propuestas del proyecto. De esta manera es una especie de guía que brinda un marco o una estructura a la hora de poner “manos a la obra” para ejecutar el proyecto.

- Promover la incorporación de los Buenos hábitos.
- Difundir los Beneficios de la Actividad (Radio, televisión, internet, testimonios).
- Brindar a la comunidad las herramientas necesarias para que incorporen este habito en particular.
- Realizar charlas y talleres abiertos a la comunidad para interiorizar y motivar a la actividad.
- Favorecer información de donde conseguir semillas, y asesoramiento sobre que especies y variedades conseguir en cada temporada y donde.
- Incentivar en el ámbito educativo el valor de la huerta comunitaria como así también la hogareña, haciendo participe a los educandos de las actividades de planificación y mantenimiento de la huerta escolar.

Información de contacto



Nombre

Torrente Karina

Tel. 2644409572

Correo:

karinatorrente60@gmail.com

