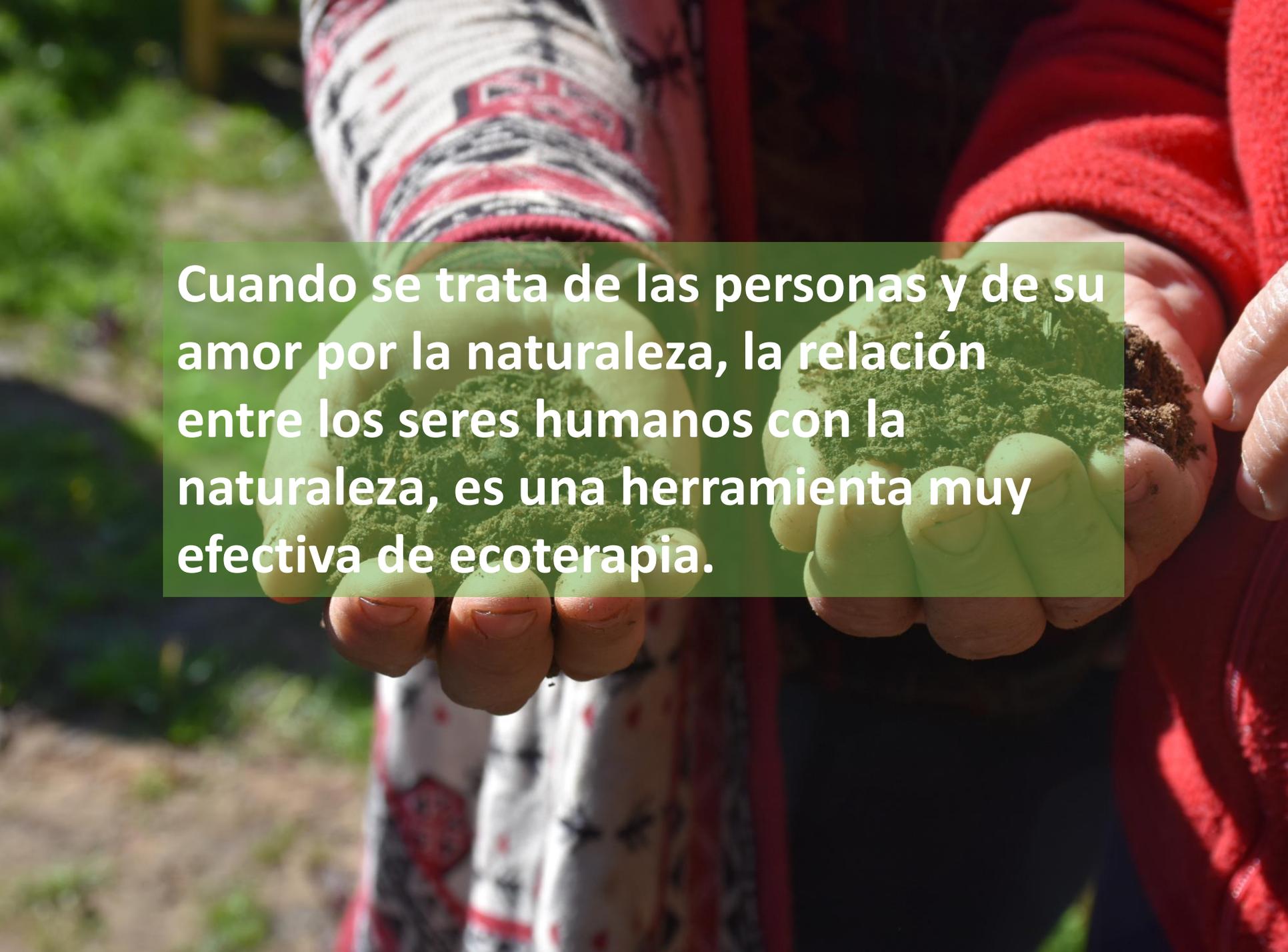


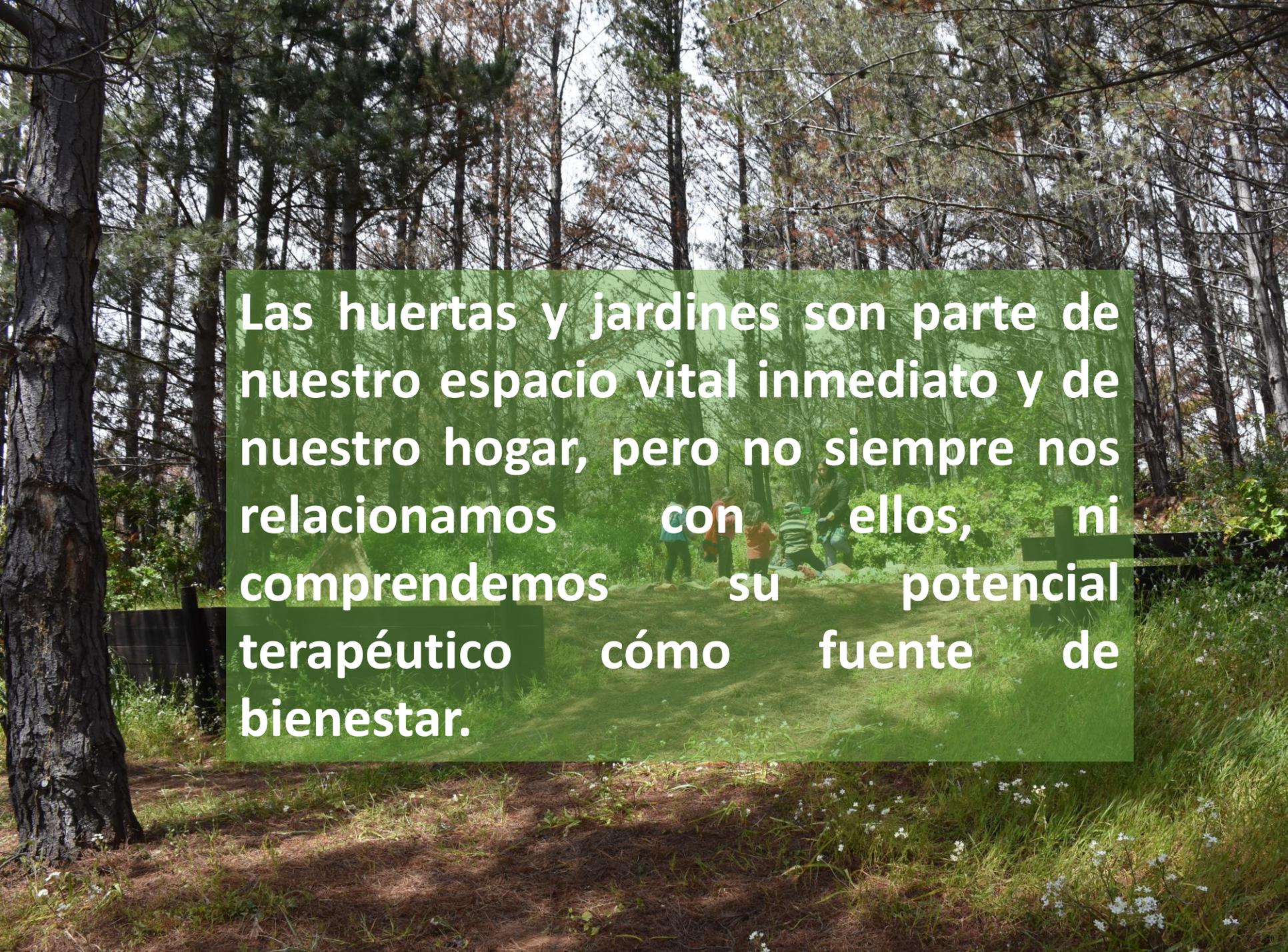
HUERTAS FAMILIARES TERAPÉUTICAS

Para armonizarnos con los ciclos naturales es necesario recordar el vínculo ancestral con la tierra y el alimento.



A close-up photograph of two hands holding soil and a small green plant. The hands are positioned in the center of the frame, with the soil and plant resting in the palms. The background is a blurred natural setting with green foliage. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the image, containing white text. The person's clothing, including a red sweater and patterned socks, is visible around the hands.

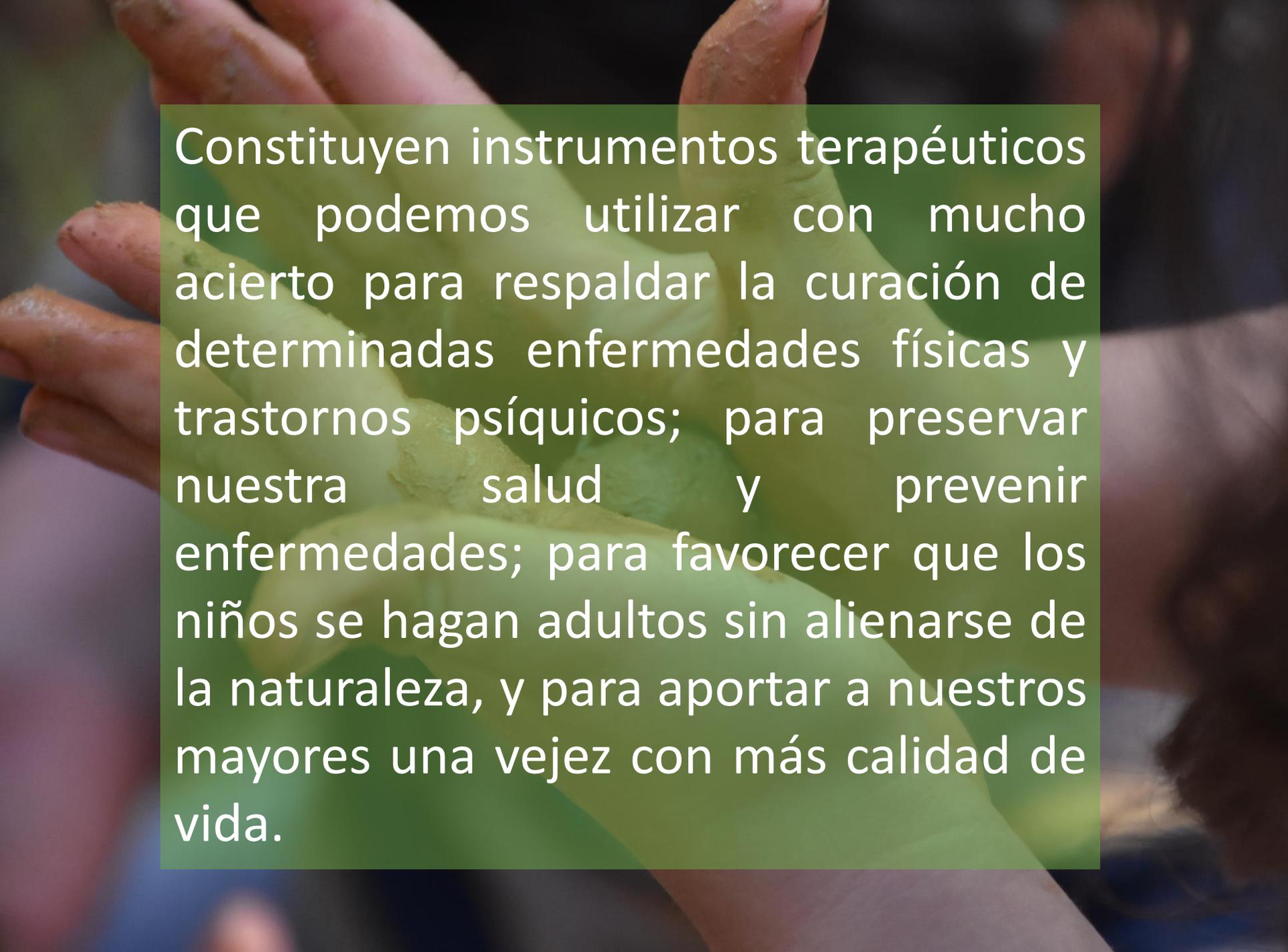
Cuando se trata de las personas y de su amor por la naturaleza, la relación entre los seres humanos con la naturaleza, es una herramienta muy efectiva de ecoterapia.

A photograph of a forest with tall, thin trees and a grassy ground. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text. In the background, a group of people, including children, are gathered in a clearing, possibly engaged in an outdoor activity.

Las huertas y jardines son parte de nuestro espacio vital inmediato y de nuestro hogar, pero no siempre nos relacionamos con ellos, ni comprendemos su potencial terapéutico cómo fuente de bienestar.



El mundo de la huerta en toda su diversidad lleva los efectos curativos de la naturaleza hasta nuestra casa para que nos expresemos en ellos de forma creativa. No en vano nos alimentan y abastecen en forma ecológica de productos alimenticios, estos son espacios multifuncionales.

A close-up photograph of a person's hands holding a piece of ginger root. The ginger is light brown and has a knobby, textured surface. The hands are positioned to hold the ginger from both sides. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural or outdoor setting. The text is overlaid on a semi-transparent green rectangular area in the center of the image.

Constituyen instrumentos terapéuticos que podemos utilizar con mucho acierto para respaldar la curación de determinadas enfermedades físicas y trastornos psíquicos; para preservar nuestra salud y prevenir enfermedades; para favorecer que los niños se hagan adultos sin alienarse de la naturaleza, y para aportar a nuestros mayores una vejez con más calidad de vida.

Beneficios Cognitivos:

- Promueve el pensamiento de diseño y la planificación.
- Análisis ecosistémico y toma de decisiones
- mejora de la concentración y aumento de la capacidad de atención
- incremento generalizado del funcionamiento cognitivo
- desarrollo de la capacidad creativa y de la inteligencia estética, etc.

Beneficios Psicológicos:

- mejora del estado de ánimo,
- mitigación de la depresión
- disminución de la ansiedad y del estrés, y de comportamientos conflictivos
- desarrollo de la autoestima, de la satisfacción y del sentimiento de logro
- mejora en el manejo de la frustración y de la ira, desarrollo de la paciencia y de la responsabilidad
- incremento de la sensación de bienestar



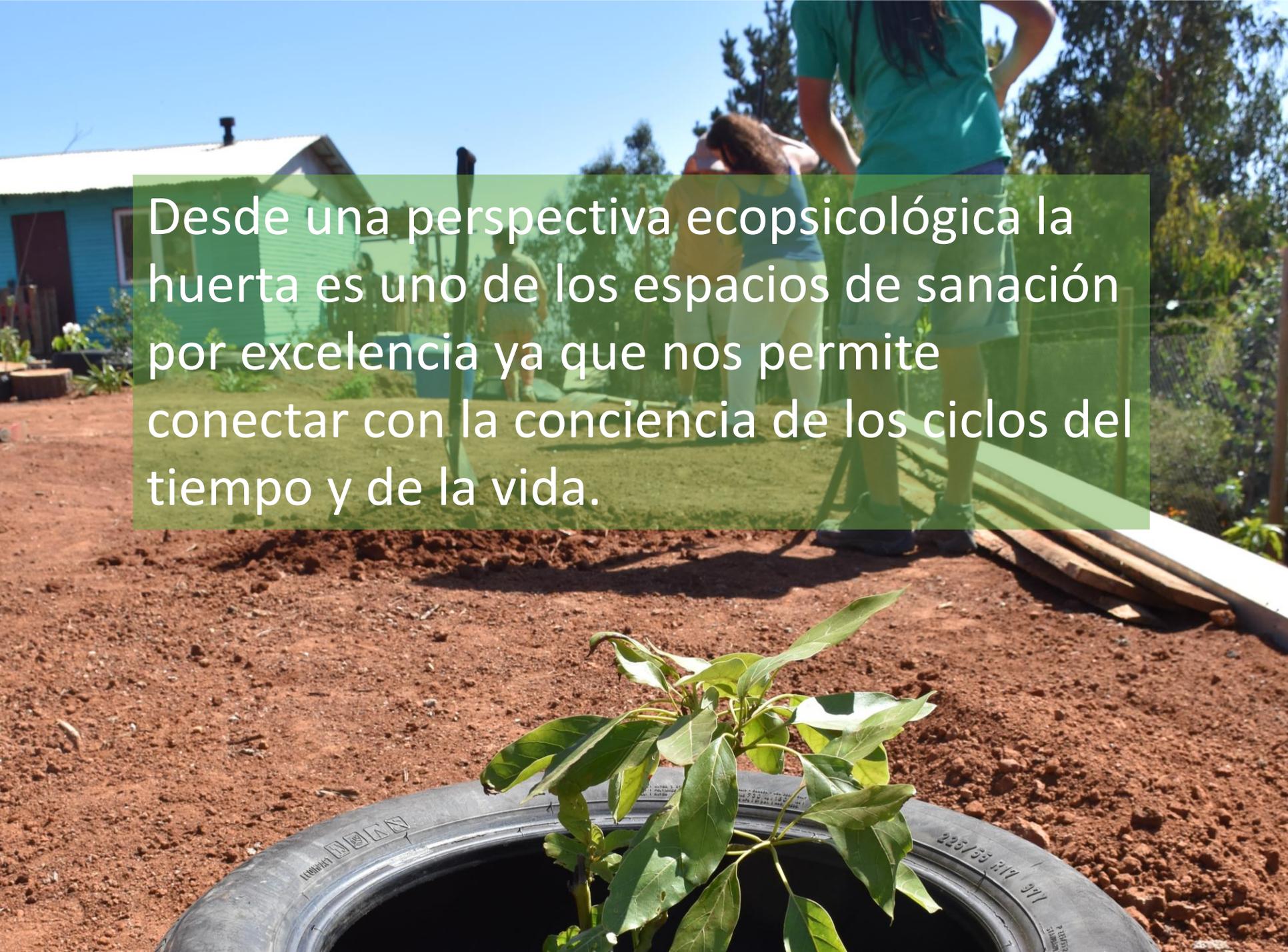
Beneficios Físicos:

- incremento de la respuesta inmunitaria
- incremento de la motricidad fina y gruesa y de la coordinación ojo-mano
- reducción de la presión sanguínea
- reducción del ritmo cardíaco
- aumento de endorfinas
- estimulación sensorial completa (vista, oído, tacto, olfato y gusto)
- adquisición de hábitos alimenticios saludables y reducción de la obesidad, etc.
- _ oxigenación celular

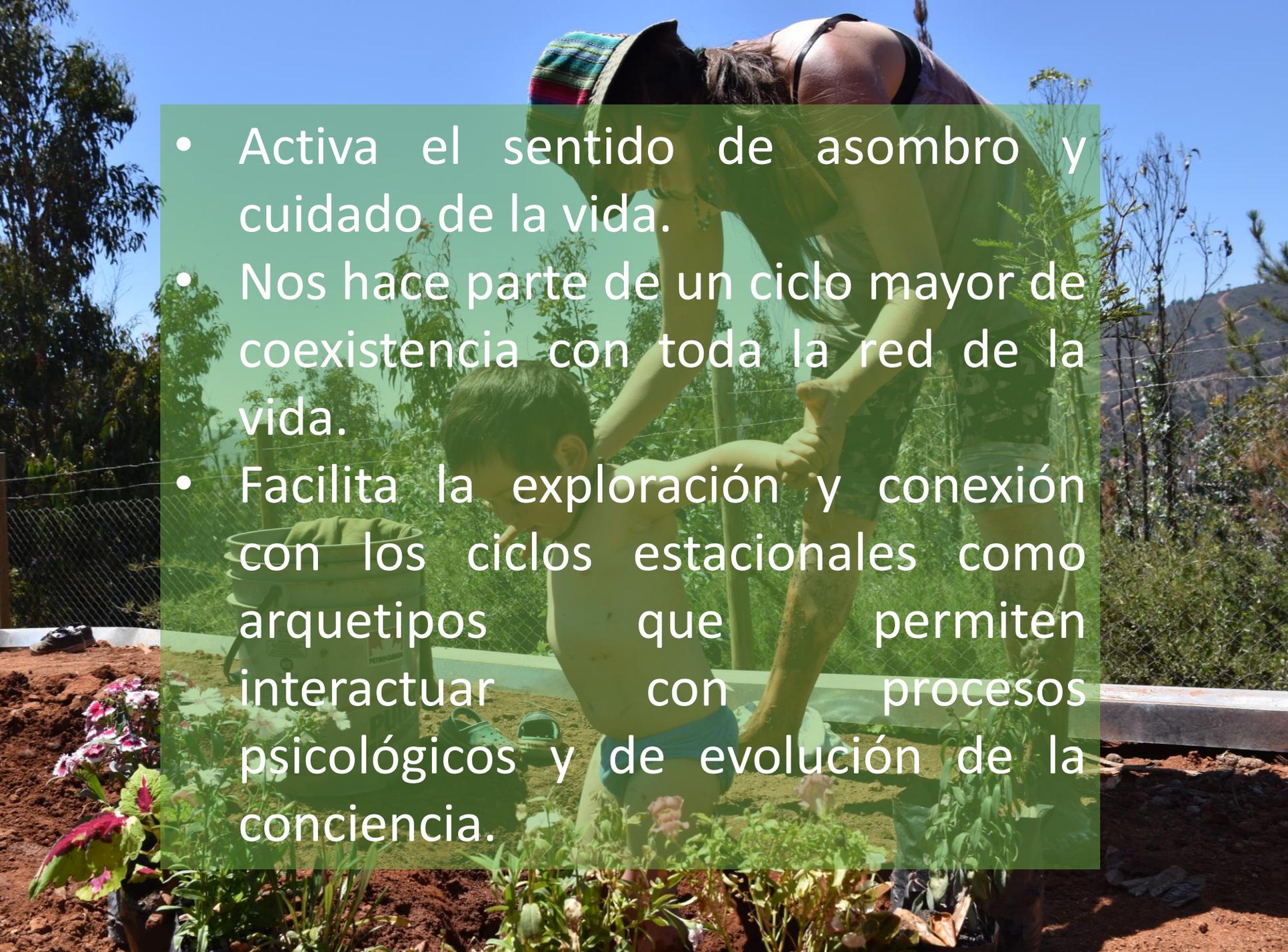
Beneficios Sociales:

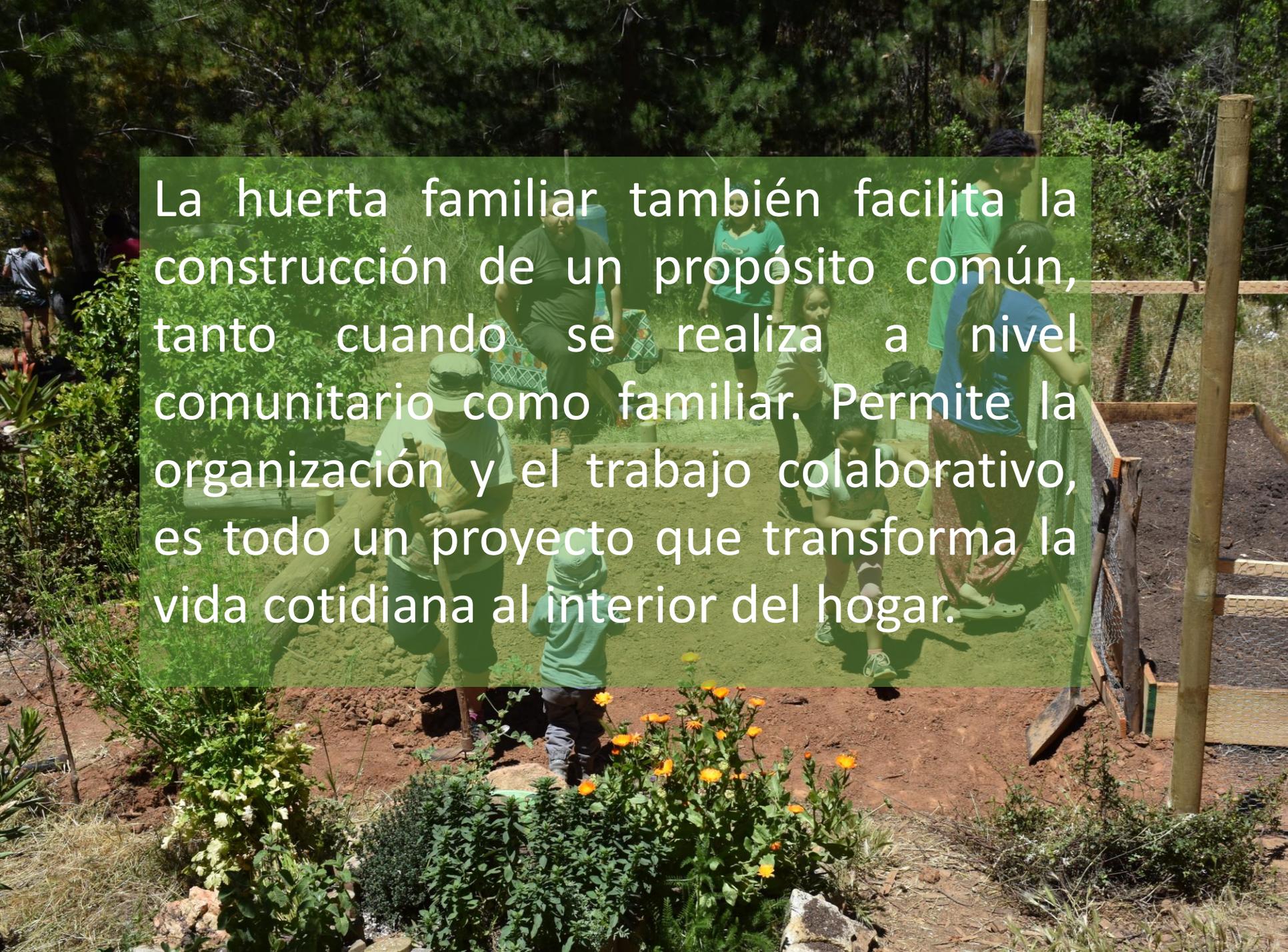
- aumento de la participación e interacción social, así como de la autoestima
- mejora de la cohesión en grupo
- estímulo de patrones saludables de funcionamiento social
- _ Construcción de propósitos, etc...



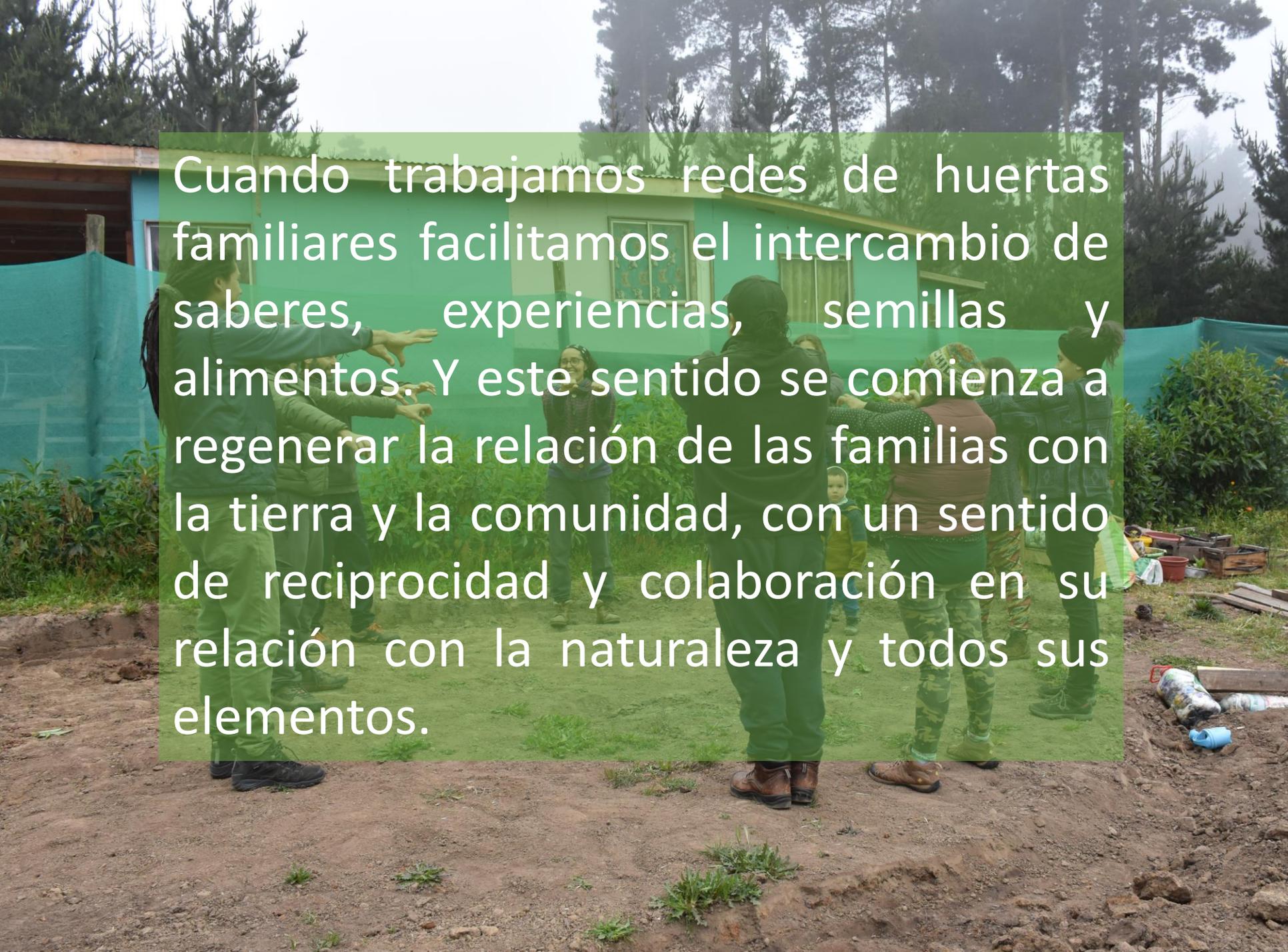
A photograph of a community garden. In the foreground, a young green plant with several leaves is growing out of a repurposed black tire. The ground is reddish-brown soil. In the background, several people are standing in a garden area. A woman in a blue tank top and white pants is looking towards the camera. Another person in a green shirt is standing next to her. To the left, there is a small blue building with a white roof. The sky is clear and blue. A semi-transparent green box with white text is overlaid on the middle of the image.

Desde una perspectiva ecopsicológica la huerta es uno de los espacios de sanación por excelencia ya que nos permite conectar con la conciencia de los ciclos del tiempo y de la vida.

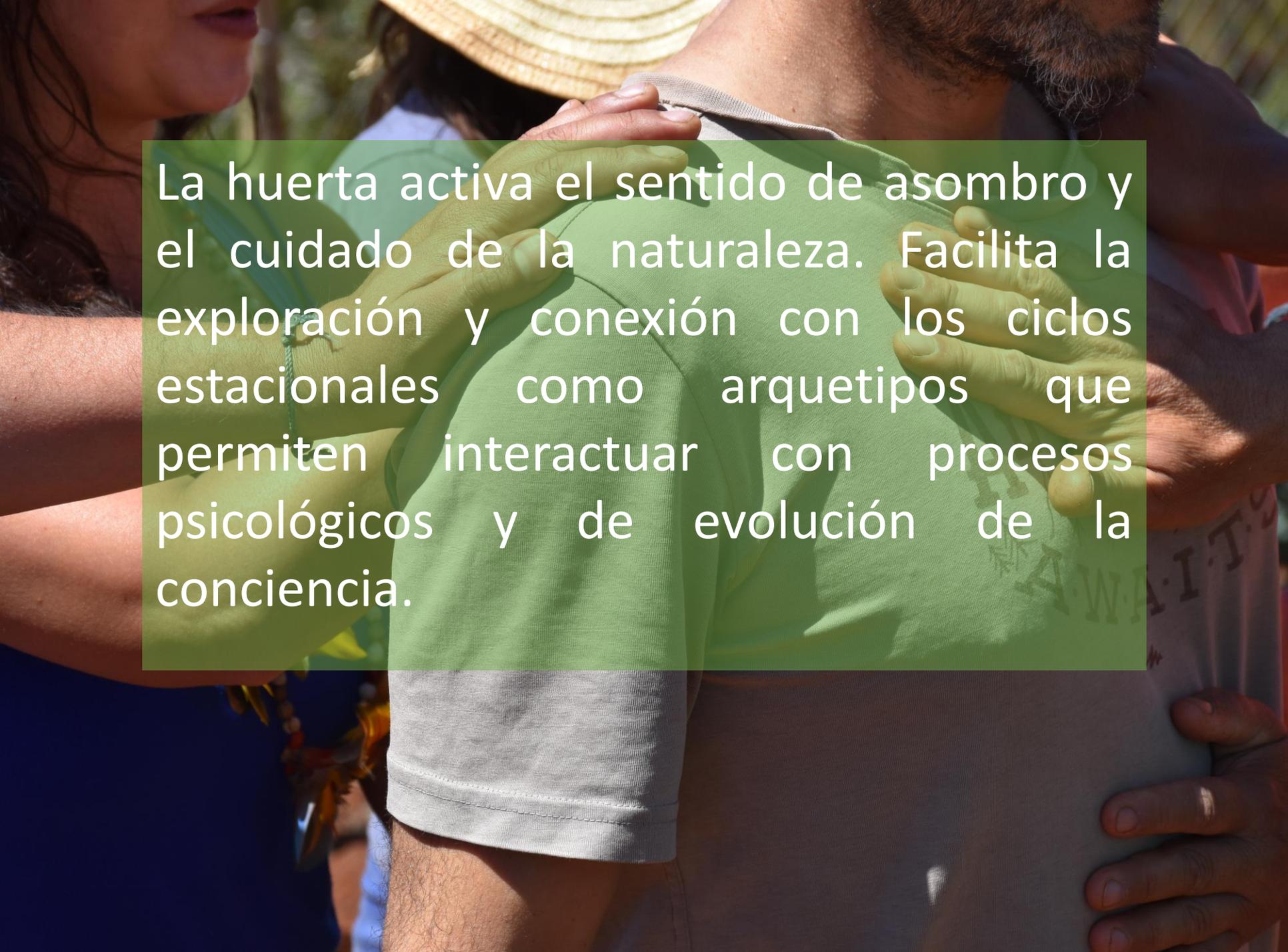
- 
- Activa el sentido de asombro y cuidado de la vida.
 - Nos hace parte de un ciclo mayor de coexistencia con toda la red de la vida.
 - Facilita la exploración y conexión con los ciclos estacionales como arquetipos que permiten interactuar con procesos psicológicos y de evolución de la conciencia.

A group of people, including children and adults, are working together in a garden. A semi-transparent green box with white text is overlaid on the image. The text reads: "La huerta familiar también facilita la construcción de un propósito común, tanto cuando se realiza a nivel comunitario como familiar. Permite la organización y el trabajo colaborativo, es todo un proyecto que transforma la vida cotidiana al interior del hogar." The background shows a dirt path, a wooden fence, and various plants, including some yellow flowers in the foreground.

La huerta familiar también facilita la construcción de un propósito común, tanto cuando se realiza a nivel comunitario como familiar. Permite la organización y el trabajo colaborativo, es todo un proyecto que transforma la vida cotidiana al interior del hogar.



Cuando trabajamos redes de huertas familiares facilitamos el intercambio de saberes, experiencias, semillas y alimentos. Y este sentido se comienza a regenerar la relación de las familias con la tierra y la comunidad, con un sentido de reciprocidad y colaboración en su relación con la naturaleza y todos sus elementos.



La huerta activa el sentido de asombro y el cuidado de la naturaleza. Facilita la exploración y conexión con los ciclos estacionales como arquetipos que permiten interactuar con procesos psicológicos y de evolución de la conciencia.

BENEFICIOS SOCIALES

Creación de redes Comunitarias.

Formación y refuerzo de líderes de vecinales.

Sentido de pertenecía con el territorio.

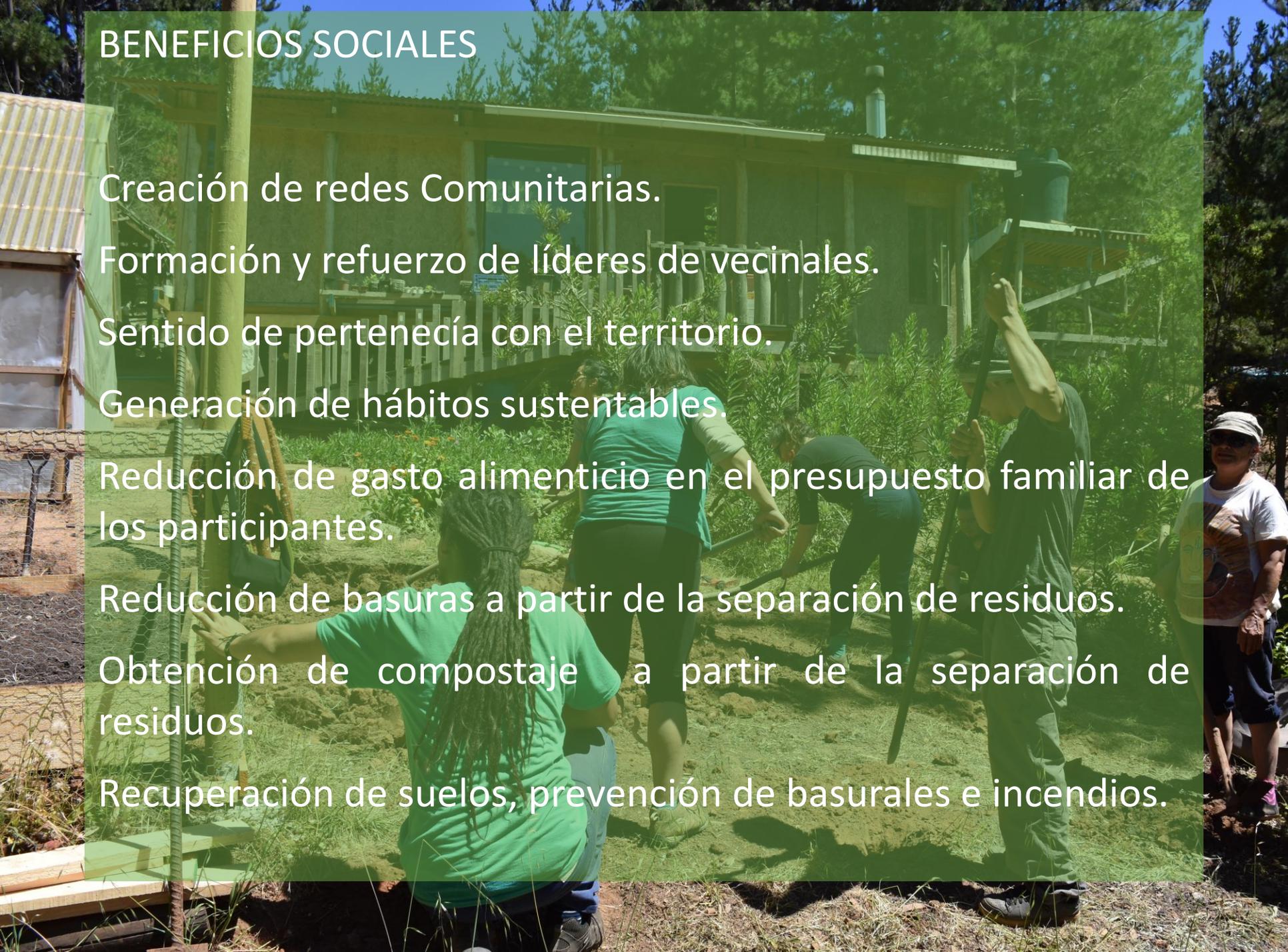
Generación de hábitos sustentables.

Reducción de gasto alimenticio en el presupuesto familiar de los participantes.

Reducción de basuras a partir de la separación de residuos.

Obtención de compostaje a partir de la separación de residuos.

Recuperación de suelos, prevención de basurales e incendios.

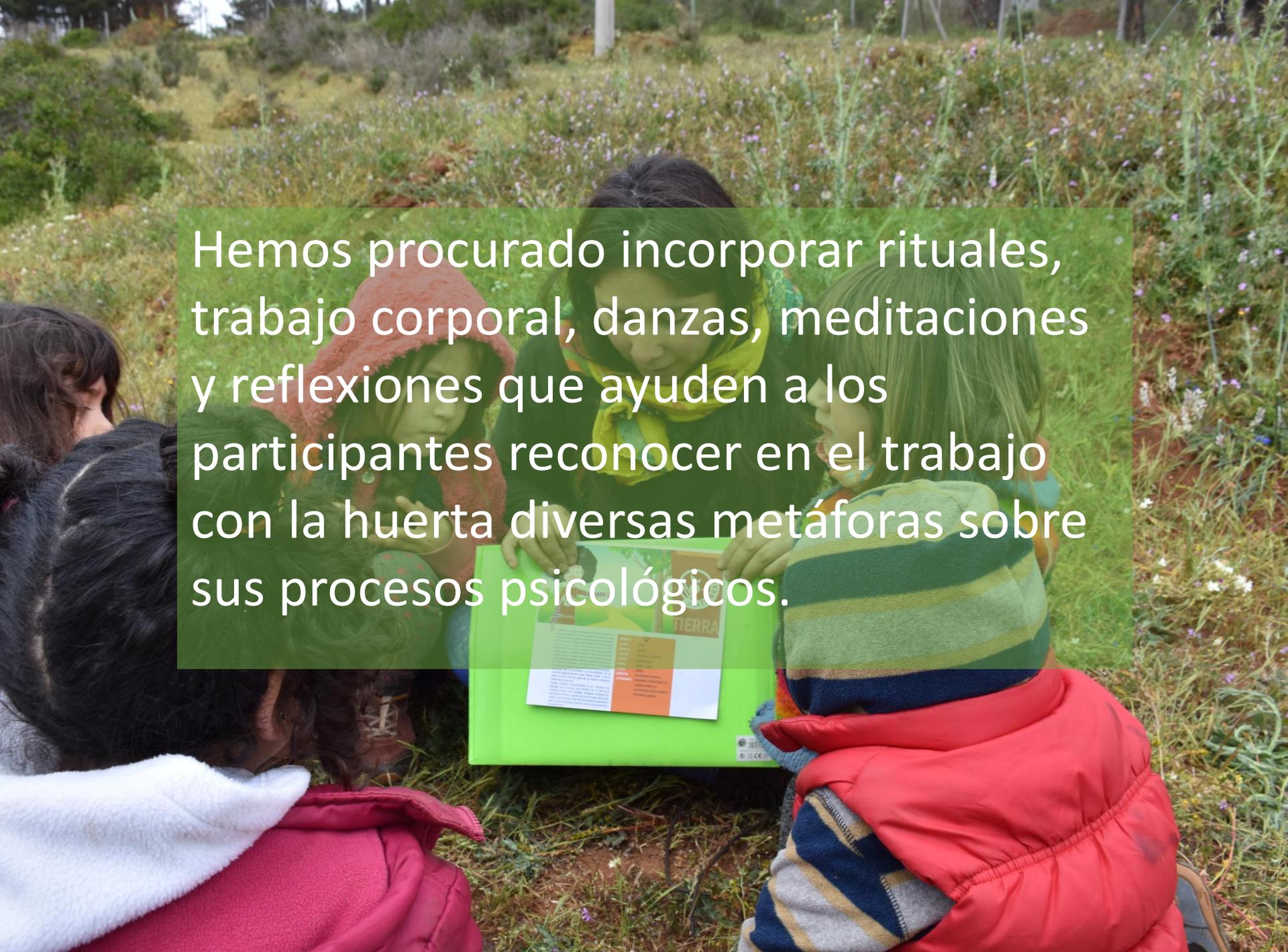


A group of people, mostly women, are working in a garden. They are wearing green shirts and are engaged in various tasks like digging and tending to plants. The garden is filled with green foliage and has a wooden fence in the background. A large green text box is overlaid on the image, containing the text: "Todas las experiencias realizadas tienen cómo hilo conductor el trabajo personal, siendo la huerta una mediadora de procesos de sanación y trabajo interior a nivel personal, familiar y comunitario." The text is in white and is centered within the green box.

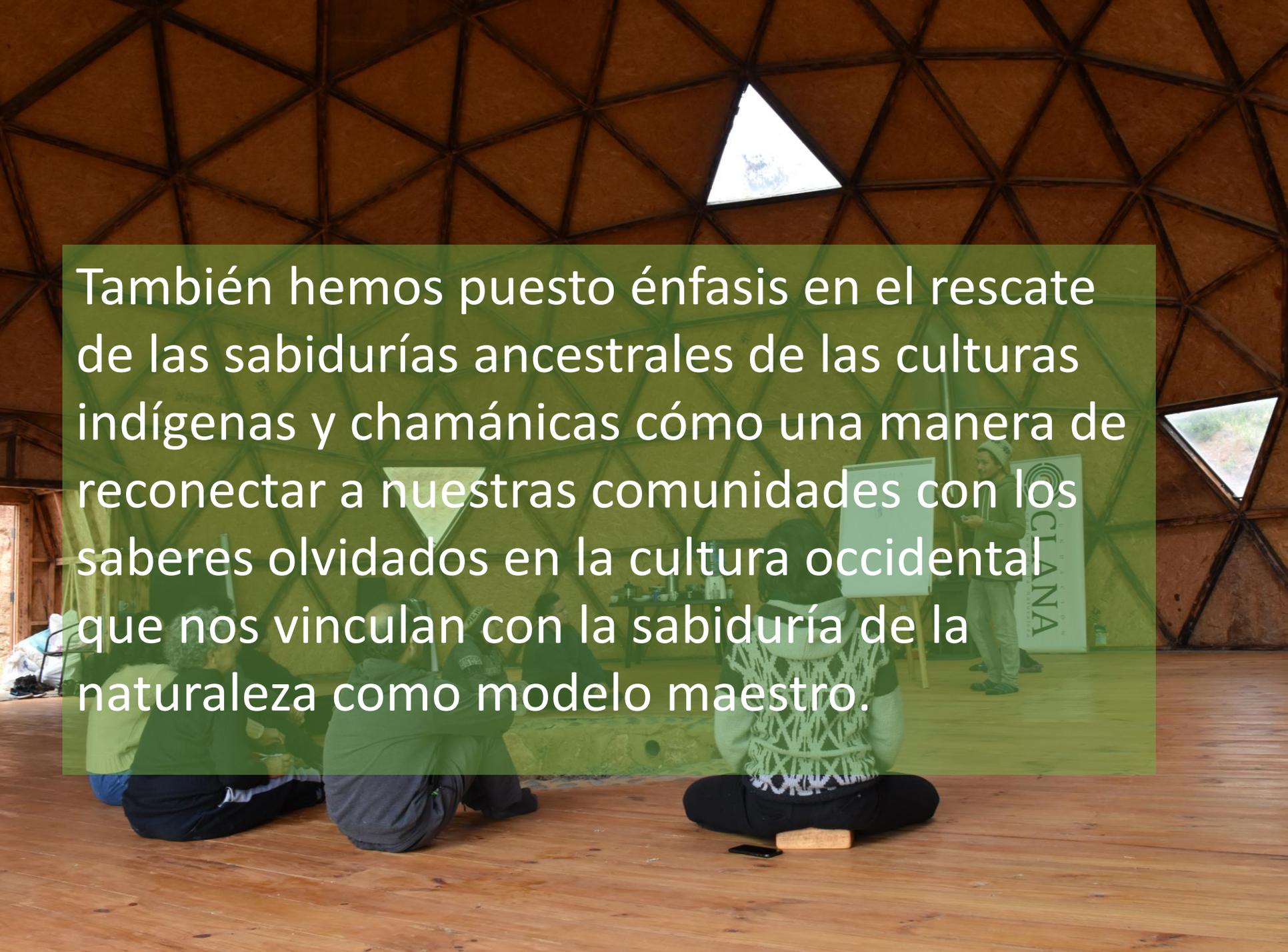
Todas las experiencias realizadas tienen cómo hilo conductor el trabajo personal, siendo la huerta una mediadora de procesos de sanación y trabajo interior a nivel personal, familiar y comunitario.



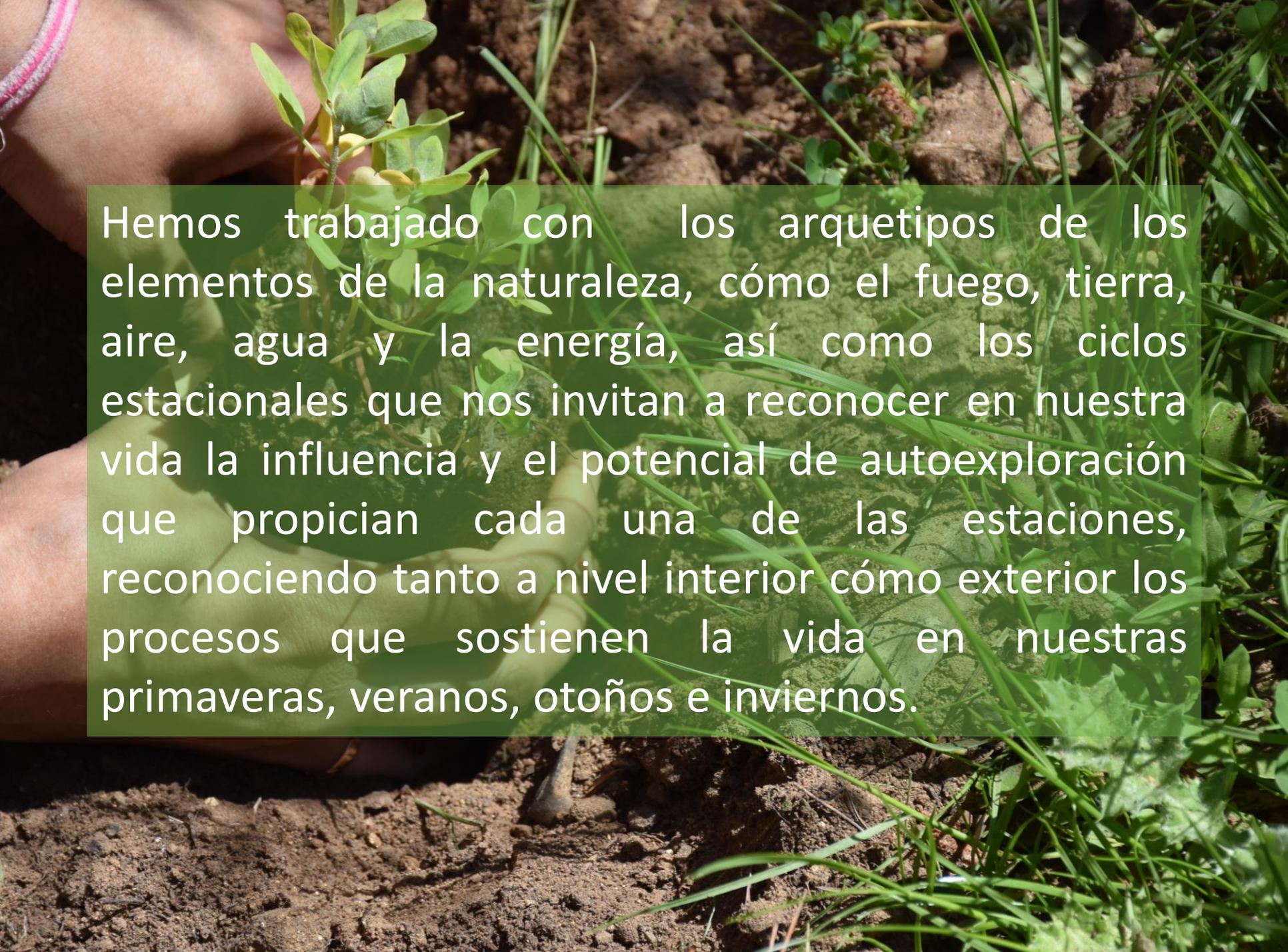
Hemos promovido el intercambio de saberes y la realización de mingas, como una manera de fomentar la colaboración, intercambio de saberes, semillas, experiencias y la soberanía alimentaria.

A woman with dark hair and a yellow scarf is kneeling in a field of tall grass and purple flowers, showing a green folder to a group of children. The folder has a worksheet titled 'TIERRA' with a tree illustration and some text. One child in a red jacket and a striped hat is looking at the folder. Another child in a red hooded jacket is also visible. The scene is outdoors in a natural setting.

Hemos procurado incorporar rituales, trabajo corporal, danzas, meditaciones y reflexiones que ayuden a los participantes reconocer en el trabajo con la huerta diversas metáforas sobre sus procesos psicológicos.

A group of people are sitting on the floor inside a geodesic dome, listening to a presentation. A banner for 'CIANA' is visible in the background. The dome's structure is made of dark wood or metal, forming a complex geometric pattern. The floor is made of light-colored wood. The text is overlaid on a semi-transparent green rectangle.

También hemos puesto énfasis en el rescate de las sabidurías ancestrales de las culturas indígenas y chamánicas cómo una manera de reconectar a nuestras comunidades con los saberes olvidados en la cultura occidental que nos vinculan con la sabiduría de la naturaleza como modelo maestro.

A close-up photograph showing a person's hands planting a small green seedling into the soil. The person is wearing a pink and white striped wristband. The background is filled with green grass and other plants, suggesting a garden or field setting. The soil is dark brown and appears to be freshly tilled.

Hemos trabajado con los arquetipos de los elementos de la naturaleza, cómo el fuego, tierra, aire, agua y la energía, así como los ciclos estacionales que nos invitan a reconocer en nuestra vida la influencia y el potencial de autoexploración que propician cada una de las estaciones, reconociendo tanto a nivel interior cómo exterior los procesos que sostienen la vida en nuestras primaveras, veranos, otoños e inviernos.