AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN HUERTAS COMUNITARIAS Y AGRICULTURA URBANA.

SESION 5



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

RIEGO Y CUIDADO VERDE

1. Llenar la regadera con agua. Se puede usar agua de lluvia o la que se haya utilizado para lavar frutas y verduras (siempre y cuando sea limpia, sin jabón ni sal). Importante tener en cuenta el peso de la regadera puede ser un estímulo propioceptivo (sensación de la posición y el esfuerzo muscular.
2. Regar lentamente la base de la planta (la tierra), evitando mojar las hojas. Humedeciendo toda la tierra hasta que el agua comience a salir por los orificios de drenaje del recipiente.





RIEGO Y CUIDADO VERDE

Recorrer las plantas, observando detenidamente las hojas, tallos y flores.
Se ha observado que durante estas tareas de jardinería, varios participantes experimentan una notable tranquilidad y una reducción en los niveles de ansiedad y estrés.



AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

GRACIAS

BOGOTÁ