

Guías FVS



fvs
FUNDACIÓN **vida**
sostenible

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

En la Guía FVS **Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal** puedes encontrar información sobre la importancia del mundo vegetal para la vida en el planeta y el bienestar de las personas. Además descubrirás propuestas sobre cómo elegir y cuidar las plantas de forma sostenible en tu hogar para llevar un estilo de vida respetuoso con el medio ambiente y la naturaleza.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

CONDICIONES DEL USO Y REPRODUCCIÓN

Las Guías FVS de compra responsable se encuentran protegidas bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que se encuentran disponibles para el público con algunas condiciones.

Si desea reproducir parte de este documento debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a Fundación Vida Sostenible e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo de FVS - Fundación Vida Sostenible o lo recibe por el uso que hace.

Sobre la obra derivada. Si remezcla, transforma, traduce, adapta, compendia o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado sin la autorización expresa de FVS - Fundación Vida Sostenible.

Ejemplo de una forma apropiada de citar:

La Guía FVS Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal se encuentra protegida bajo el registro de marca FVS - Fundación Vida Sostenible, 2023.

Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal

Índice

El fascinante mundo de las plantas	4
Descubriendo el reino Plantae	5
Plantas, planeta y personas	8
Pon plantas en tu vida	12
Un jardín en tu hogar	16
Un vergel en tu entorno	25
Necesidades y cuidados sostenibles	27
Buenas prácticas ambientales	27
Consejos verdes para cuidar plantas en casa	38
Proyectos creativos y activos con las plantas	39
Para conocer más	42

Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal

*Si tu objetivo es
llevar un estilo de
vida sostenible, las
plantas contribuyen
a reverdecer el
planeta y mejorar
el bienestar de las
personas*

El fascinante mundo de las plantas

TE DAMOS LA BIENVENIDA al mundo de las plantas, el **reino Plantae**. Unos apasionantes y asombrosos seres vivos que, si aún no lo has hecho, te invitamos a descubrir y disfrutar: el reino vegetal. Si tu objetivo es llevar un estilo de vida sostenible, las plantas contribuyen a reverdecer el planeta y mejorar el bienestar de las personas.

En las páginas de esta guía no encontrarás un manual de jardinería, una guía de identificación de flores o un libro de horticultura. Pero si quieres acercarte a la naturaleza a través de las plantas y adentrarte en la jardinería, la botánica o el huerto para **llevar el fascinante mundo de las plantas a tu vida, a tu hogar**, aquí encontrarás **ideas y consejos para hacerlo de forma sostenible**, responsable y respetuosa con el medioambiente.

Por supuesto, **te aconsejamos convivir con plantas** tanto por mero ocio y disfrute de cuidar de estos seres vivos, como para contribuir al cuidado del planeta y de tu salud.



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



Descubriendo el reino Plantae

Se estima que en la Tierra existen aproximadamente **300.000 especies de plantas**, todas ellas imprescindibles para la vida en el planeta.

De esta diversidad vegetal, unas 278.000 son **plantas vasculares o cormofitas** que cuentan con tejidos vasculares (xilema y floema) y órganos como la raíz, el tallo y la hoja. Se clasifican en dos grandes grupos: las **pteridofitas** (helechos, licopodios y equisetos), que no producen flores y se reproducen por esporas, y las **espermatofitas** (organizadas en **gimnospermas** o plantas con semillas desnudas y **angiospermas** o plantas con flores) que producen semillas.

El resto de especies pertenecen al grupo de **briofitas** o plantas inferiores (musgos, hepáticas y antoceros).

Este fascinante mundo vegetal reúne unas características comunes y presenta unas asombrosas curiosidades que nos descubren que **sin las plantas la vida en el planeta no sería posible**:

- ▶ Aparecieron en la Tierra en el Ordovícico, hace unos 450 millones de años, modificando el medio ambiente terrestre. Aportaron suficiente oxígeno que permitió crear una **atmósfera que protege de la radiación ultravioleta**, debido a la formación de la capa de ozono.
- ▶ Han evolucionado desde las primeras algas verdes, desarrollando estrategias para **colonizar todos los nichos ecológicos** y adaptarse a grandes cambios ambientales del entorno: unas grandes **supervivientes y resilientes**.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- ▶ Son capaces de **producir su propio alimento** utilizando la energía de la luz del sol, el dióxido de carbono de la atmósfera (CO_2) y el agua (H_2O), que absorben por sus raíces. En este complejo proceso llamado **fotosíntesis**, que se produce en unos orgánulos celulares denominados cloroplastos, transforman estas moléculas en glucosa ($\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$) y devuelven oxígeno (O_2) a la atmósfera.
- ▶ Son, por tanto, **sumideros de carbono**, al fijar el CO_2 de la atmósfera, y **productores de oxígeno**, ya que liberan más O_2 a la atmósfera del que consumen.
- ▶ Son **capaces de comunicarse** e interactuar entre ellas y con otros seres vivos a través de señales visuales, olorasas o auditivas. Producen **sustancias bioquímicas** transmitiendo mensajes a otras plantas del entorno que afectan a su supervivencia, crecimiento o reproducción; por ejemplo para protegerse frente a depredadores o conocer los cambios ambientales. A esto se le conoce como **alelopatía** y puede ser positiva, cuando esos compuestos químicos producen efectos beneficiosos para otros organismos, o negativa, cuando los efectos son perjudiciales. Además, forman unas redes de comunicación a través de los micelios de hongos que se asocian a sus raíces, formando **micorrizas**.

Mediante la ciencia de la **taxonomía** vegetal, las plantas se ordenan en un sistema de categorías jerárquicas. Para ello, compara caracteres comunes y diferenciados de las plantas y establece así un sistema de **clasificación** (cómo se agrupan las especies en géneros, familias, etc.) y una **nomenclatura botánica** (cómo se las nombra o su nombre científico).

*Mediante la ciencia de la **taxonomía** vegetal, las plantas se ordenan en un sistema de categorías jerárquicas*



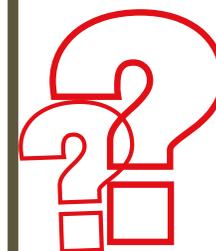
Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

Con respecto a **cómo nombrar las especies vegetales**, habitualmente usamos el nombre común, vulgar, popular o vernáculo. Sin embargo, es interesante conocer el nombre científico de las especies vegetales, ya que es un nombre universal en todos los países y evitamos confusiones. El nombre científico está compuesto de dos palabras: género y epíteto de especie, además del autor. Por ejemplo, el olivo, conocido también como olivera, olivó, basa olivoa, azambigeiro u olive, según la comunidad autónoma o el país, es la especie *Olea europaea subsp. europaea*. Existen unas normas básicas de nomenclatura que se recogen en el [Código Internacional de Nomenclatura Botánica](#) (ICN) para algas, hongos y plantas.

Además, podemos encontrarnos con algunas abreviaturas frecuentes de las categorías taxonómicas como gen., sp., spp., var. o subsp. para referir a género, especie, diversas especies del mismo género, variedad o subespecie de una especie botánica.

La **biodiversidad vegetal** es tan amplia e inabarcable que requiere concentrarnos en algunos grupos de plantas a la hora de adentrarnos en el conocimiento de este fascinante mundo: las plantas silvestres, las ornamentales, las comestibles... Empezar por descubrir nuestro entorno cercano es una buena opción.

Pero desde luego debemos **aprender a valorar su papel en la vida** y acabar con la **“ceguera vegetal”**. Pasar de ignorar a las plantas a observarlas, nombrarlas, cultivarlas y cuidarlas es buen camino para empezar a conectar con el reino vegetal y comprender la necesidad de su **protección** para la supervivencia de nuestra especie.



Sabes que...



El término **“ceguera vegetal”** o **“plant blindness”** se acuñó entre los años 1999 y 2001 por los científicos expertos en botánica James H. Wandersee y Elisabeth E. Schussler para denominar el comportamiento de muchas personas caracterizado por la incapacidad para ver o notar las plantas que viven en nuestro entorno. Mientras que un gran número de personas se fijan en los animales, las plantas son las gran ignoradas.



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



Plantas, planeta y personas

COMO HEMOS VISTO, LAS PLANTAS tienen un **papel relevante para la vida en el planeta**. Sin embargo, la **pérdida de biodiversidad** es muy alta y actualmente muchas especies de plantas están en **peligro de extinción**.

El [Informe Planeta Vivo 2020](#) de WWF (World Wild Fund) indica que la diversidad vegetal disminuye de forma alarmante. Según dicho informe, una de cada cinco especies de plantas (22%) está amenazada de extinción, en su mayoría en zonas tropicales.

Por esto, es importante comprender cuáles son **las funciones y el valor ecológico de las plantas** para mantener la vida en el planeta:

- ▶ Las plantas mitigan el cambio climático al ser sumideros de CO₂ y reducir, por tanto, los gases de efecto invernadero.
- ▶ Contribuyen a oxigenar, enfriar y humedecer el aire y regular la temperatura.
- ▶ Actúan como filtros de los contaminantes atmosféricos.
- ▶ Conforman todos los ecosistemas terrestres, por lo que son necesarias para la conservación de la biodiversidad y mantenimiento del equilibrio ecológico en dichos ecosistemas.
- ▶ Su sistema radicular contribuye a la formación del suelo y a su fijación, controlando la erosión. Además, los restos vegetales forman parte de la fracción orgánica del suelo (humus).

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

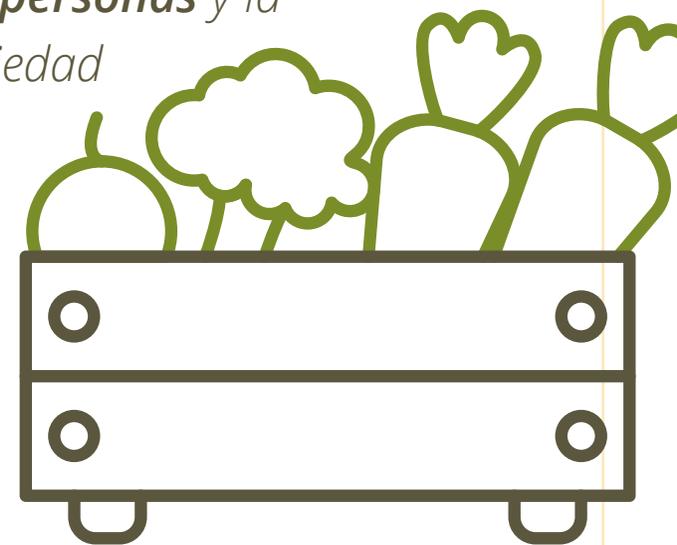
- ▶ Son la base de la cadena alimentaria: se las llama productores porque fabrican su propio alimento (compuestos orgánicos), a partir de materia inorgánica (autótrofo). Son capaces de esto gracias a la clorofila de sus hojas, como hemos visto anteriormente al hablar de la fotosíntesis. Pero además, absorben por sus raíces minerales (fósforo, magnesio, calcio...) y fijan el nitrógeno atmosférico, aportando nutrientes al suelo y a los animales del resto de la cadena trófica.
- ▶ Son el hogar y refugio de muchos otros seres vivos: desde sus raíces hasta su tallo o tronco, hojas, flores y frutos dan cobijo a multitud de especies favoreciendo la biodiversidad.

Por otro lado, las plantas ofrecen otros **servicios ecosistémicos** de abastecimiento y culturales **beneficiosos para las personas** y la sociedad:

- ▶ La agricultura es la base de la **alimentación** de las personas. Una dieta basada en alimentos de origen vegetal es la más saludable, por lo que el cultivo de **hortalizas, frutas, frutos secos y semillas, legumbres y cereales** es imprescindible para la nutrición humana. No nos olvidemos del **aceite de oliva**, tan importante en la cocina mediterránea, y otros aceites como el de girasol.

También existen muchas **plantas silvestres comestibles** o condimentarias para la cocina –orégano, perejil, etc.–, que se recolectan en el medio natural o cultivan. Además, desde la silvicultura se suministran **frutos silvestres** para la alimentación de las personas.

*...las plantas ofrecen otros **servicios ecosistémicos** de abastecimiento y culturales **beneficiosos para las personas y la sociedad***



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal



- ▶ La industria necesita a las plantas, ya que proporcionan **recursos** como **madera, resinas, taninos, aceites, fibras, tintes, corcho...** indispensables para la construcción, mobiliario, fabricación de papel, tejidos textiles, instrumentos musicales y otros objetos de nuestra vida cotidiana. Plantas como el lino (*Linum usitatissimum*), el esparto (*Lygeum spartum*) o el algodón (género *Gossypium*) se emplean en la industria textil para telas, alpargatas, etc. En las tintorerías o tenerías se utilizaban tradicionalmente tintes y taninos de plantas como la rubia (*Rubia tinctorum*) o el roble (gen. *Quercus*), entre otras, para teñir tejidos y curtir pieles.
- ▶ La **leña y el carbón vegetal** siguen siendo utilizados como **combustibles** en muchos hogares de diferentes lugares del planeta.
- ▶ Algunas especies son cultivadas como **forrajeras** y otras especies silvestres dan lugar a ricos **pastos** que alimentan al ganado.
- ▶ Muchas plantas son **medicinales**, bien la planta entera o un órgano de esta (hoja, raíz, flor), o bien alguna molécula que se extrae de la planta por ser el principio activo de un fármaco. Otras plantas son el origen de algunos fármacos de síntesis, como el ácido acetil salicílico que procede del sauce (género *Salix*). Los científicos creen que aún hay muchas especies vegetales que no se han descubierto sus propiedades medicinales.

*Algunas especies son cultivadas como **forrajeras** y otras especies silvestres dan lugar a ricos **pastos** que alimentan al ganado*

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal



El 18 de mayo es el [Día Internacional de la Fascinación por las Plantas](#), iniciativa de la Organización Europea para las Ciencias de las Plantas ([EPSO](#)) con la finalidad de divulgar la importancia de las plantas. Este día muchas personas y organizaciones se suman a esta celebración realizando diferentes actividades divulgativas relacionadas con las plantas.



Fascination of
Plants Day

- ▶ Los aceites esenciales de muchas plantas –lavanda, jazmín, rosa– se utilizan en **cosmética, perfumería** o aromaterapia. Otras plantas como el aloe o la ortiga tienen compuestos con propiedades tonificantes, emulgentes, regenerativas, etc. beneficiosas para el cuidado de la piel.
- ▶ Existen investigaciones que avalan que las plantas tienen un efecto positivo sobre **el bienestar y la salud** física y mental de las personas, por lo que es importante convivir con plantas en nuestro hogar y entorno cercano.
- ▶ Muchas plantas son cultivadas por su **valor ornamental y decorativo**. No olvidemos que los árboles, arbustos, herbáceas y flores, más allá de crear espacios hermosos en **parques, jardines o terrazas**, producen un vínculo emocional beneficioso al contemplar su belleza que te llevará a reconectar con la naturaleza.

Con toda esta información seguro que te haces una idea de la importancia de las plantas para la vida. Así que **adentrarse en el maravilloso y fascinante mundo vegetal**, aprendiendo a mirarlo por su importancia para la vida, descubriendo nociones básicas de botánica, conociendo sus usos etnobotánicos o cultivando diferentes especies de forma sostenible, es una práctica que aconsejamos **por el bien de las plantas, las personas y el planeta**.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

Los hábitos de cuidado de otros seres vivos aportan bienestar a la vida de las personas, pero previamente analiza tu disponibilidad de tiempo y compromiso para satisfacer los requerimientos de las plantas

Pon plantas en tu vida

LAS PLANTAS TIENEN UN IMPACTO AMBIENTAL positivo y disfrutar de la compañía de estos seres vivos también será beneficioso para tu vida y tu hogar. Sin embargo, muchas personas compran plantas sin tener en cuenta si disponen de tiempo y ganas para cuidarlas o cuáles son las necesidades de cada especie.

Aquí te ofrecemos algunos **motivos para llevar las plantas a tu vida y pautas generales** para elegir las que se adapten mejor a tus gustos, necesidades y recursos para su cuidado **de forma sostenible y responsable**:

- ▶ Piensa que no son un objeto de consumo; se trata de seres vivos que necesitan de **cuidados y atenciones** diarias. Los hábitos de cuidado de otros seres vivos aportan bienestar a la vida de las personas, pero previamente analiza tu disponibilidad de tiempo y compromiso para satisfacer los requerimientos de las plantas.
- ▶ Mejora tu **salud mental y emocional** en un entorno con plantas. Tener y cuidar plantas es terapéutico, ya que reducen el estrés y la ansiedad (al disminuir los niveles de cortisol), estimulan un estado de ánimo positivo, aumentan la concentración y la atención, entre otros beneficios. Además, estar pendiente de su cuidado hace que las personas mayores mantengan una actividad y rutinas diarias. Por otro lado, hay datos que indican que las personas que viven rodeadas de plantas son más longevas.
- ▶ **Conecta con la naturaleza** creando vínculos con el reino vegetal. La convivencia con plantas te ayudará a vivir de forma consciente los ritmos de la naturaleza: las estaciones, la meteorología, etc.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- ▶ Crea un paisaje vegetal en tu hogar y conseguirás un **entorno saludable**. Las plantas proporcionan aromas y colores agradables; humidifican, purifican y oxigenan el aire; y absorben algunos compuestos contaminantes y tóxicos del ambiente.
- ▶ Establece una **comunicación con tus plantas**. Recientes estudios e investigaciones recogen datos sobre la sensibilidad de las plantas ante estímulos sonoros. Así que puedes hablar y cantar a tus plantas para favorecer la comunicación con ellas, será beneficioso para ambas partes. Algunos psicólogos recomiendan la convivencia con plantas como una opción para combatir la soledad.
- ▶ Aventúrate a **reverdecer tu vida** cultivando plantas en casa. Puede ser un gran paso para ser consciente de la necesidad de llevar una vida más “verde” y pasar a la **acción por el clima**. Si lo haces en las zonas de exterior –ventanas, balcones...–, contribuirás a aumentar la población de polinizadores, a reducir los niveles de CO₂ y mitigar el cambio climático, a mejorar la contaminación atmosférica...
- ▶ Utiliza técnicas de **jardinería y horticultura ecológica** y practica una **economía circular** en tu hogar. Los restos vegetales, las semillas de las plantas, el agua de lluvia o determinados materiales y accesorios pueden ser elementos y recursos reutilizables para reducir el consumo y desperdicio de materias primas, agua y energía.
- ▶ Las **plantas autóctonas** son la elección más respetuosa para el medio ambiente, ya que sus necesidades de agua, temperatura, etc. están adaptadas a las condiciones climáticas del medio y son más resistentes.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

*Mediante el cuidado de las plantas puedes acercarte a un **estilo de vida sostenible y saludable**. Así que te aconsejamos: ¡pon plantas en tu vida y lleva la naturaleza a tu hogar!*

- ▶ Si compras **plantas autóctonas** para plantar en el exterior, infórmate de que no sean invasoras y provoquen un desequilibrio en los ecosistemas naturales y pérdida de biodiversidad. Muchas plantas autóctonas no alteran el medio natural.
- ▶ Infórmate de las **necesidades de cada planta** antes de comprarlas para poder ofrecerles el tiempo y los recursos que necesiten, según tu disponibilidad y presupuesto.
- ▶ Haz una **compra responsable** adquiriendo plantas de proximidad y en comercios locales; de este modo contribuimos al desarrollo local.
- ▶ **Intercambia** semillas, brotes, esquejes o las “hijas” de tus plantas con tus amistades, familiares o personas del vecindario.
- ▶ Presta atención a los **productos para su cuidado** y opta por los que sean respetuosos para el medio ambiente, libres de productos tóxicos o perjudiciales.

Mediante el cuidado de las plantas puedes acercarte a un **estilo de vida sostenible y saludable**. Así que te aconsejamos: ¡pon plantas en tu vida y lleva la naturaleza a tu hogar!

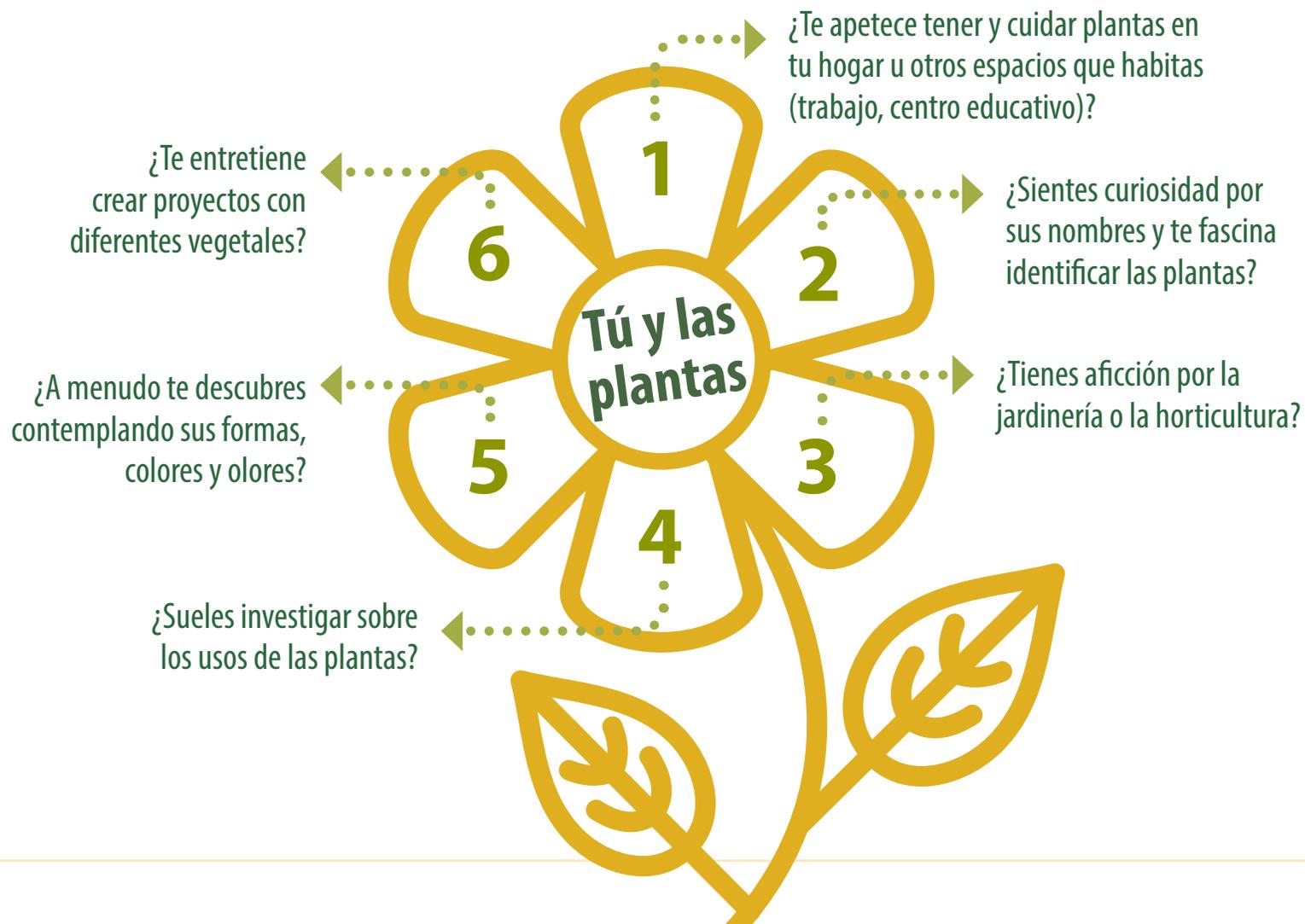
Hay muchas opciones para elegir qué plantas tener y cómo cuidarlas para llevar a cabo la compra y las atenciones necesarias que ayuden a la **sostenibilidad ambiental** y la salud del planeta. Sobre los aspectos de **buenas prácticas** profundizaremos más adelante, pero antes de diseñar tu **ecosistema doméstico vegetal** comienza descubriendo cuál es **tu relación con las plantas** y cuánto tiempo puedes dedicar a estos seres vivos.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal



Sabes que...

¿Eres amiga o amigo de las plantas? Si no lo sabes aún, te animamos a descubrirlo reflexionando sobre estas cuestiones. Si la mayoría de las respuestas son Sí, no lo dudes: entre tú y las plantas hay una gran amistad.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

*Una vez que hayas valorado cuál es **tu compromiso con la jardinería**, tanto si te has planteado por primera vez tener plantas como si ya cuidas de algunas, comienza a **diseñar (o mejorar) tu jardín particular***



Un jardín en tu hogar

LLEGÓ TU MOMENTO DE CREAR o mejorar el “jardín” en tu hogar. Con jardín no nos referimos solo a esa zona de terreno donde se cultivan vegetales, sino en este caso el concepto jardín supone ese lugar del interior de tu vivienda, del balcón, ventana, etc. que puede convertirse en un bonito espacio verde para decorar tu casa, establecer relaciones con diferentes especies vegetales y **naturalizar tu hogar**.

¿Por dónde empezamos? Una vez que hayas valorado cuál es **tu compromiso con la jardinería**, tanto si te has planteado por primera vez tener plantas como si ya cuidas de algunas, comienza a **diseñar (o mejorar) tu jardín particular**. Hazlo **de forma ecológica**, es decir, en armonía con la naturaleza, utilizando de forma eficiente y racional los recursos naturales y cuidando la biodiversidad.

El primer paso para crear un “jardín” en nuestro hogar es **planificar** cómo lo queremos: **definir en qué zonas** de la vivienda deseamos tener plantas, ver qué **tipos o propuestas** de “ajardinamiento” existen y **decidir cuáles son las plantas** idóneas que vamos a comprar, plantar o sembrar.

→ Las **plantas autóctonas** son aquellas especies propias de una determinada área geográfica y sus ecosistemas. Esas especies están presentes de forma natural, sin intervención humana. La **biogeografía** estudia la distribución de las especies y marca los límites de los territorios, condicionados por el clima y el suelo.

Las **plantas alóctonas** son aquellas que han sido introducidas en un territorio y que proceden de otras áreas biogeográficas. En unas ocasiones se debe a la intervención de las personas y en otras a cambios climáticos a lo largo de la Historia. Algunas especies alóctonas se acaban adaptando y naturalizando a lo largo del tiempo en un territorio concreto. Pero en muchas ocasiones acaban convirtiéndose en especies invasoras, compitiendo con las plantas propias de los ecosistemas naturales.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

► **Ajardinar espacios exteriores.** Aunque podamos pensar que tenemos poco espacio para poner plantas en el exterior de la vivienda, siempre hay un rincón para decorar con tiestos o jardineras los **balcones, terrazas, jardines, patios o alfeizar de ventanas**. Lo principal, antes de elegir las diferentes especies, es saber qué tiempo disponemos para dedicarles durante las cuatro estaciones del año y conocer sus necesidades.

En este sentido, es necesario conocer si se trata de **plantas anuales**, herbáceas que una vez que germinan, florecen y fructifican finalizan su ciclo biológico en un año; **bienales**, que tardan en completar su ciclo biológico dos años; o **vivaces** que tienen una vida larga si se las cuida bien. Estas últimas en invierno pueden perder sus tallos y hojas y necesitan ser podadas para volver a brotar en primavera. Así no te llevarás sorpresas pensando que han muerto, ya que las plantas tienen un ciclo vital.

Estas herbáceas suelen ser conocidas como **plantas de temporada o plantas de flor**, ya que están en su esplendor en flor en una temporada determinada y es cuando se suelen encontrar en **floristerías, centros de jardinería y viveros**. Aunque, por supuesto, también puedes sembrar las semillas en su estación correspondiente y hacer seguimiento de todo su ciclo.

Cultivar plantas anuales es un gasto y esfuerzo cada año, aunque algunas especies pueden esparcir sus semillas y germinar al siguiente año. Hay espacios donde las plantas anuales van muy bien, por ejemplo como tapizantes en terrenos que se quedan desnudos, para decorar parterres en los que has plantado arbustos o vivaces, o como ornamentales en el huerto para favorecer la biodiversidad. Pero en general, recomendamos plantas vivaces preferentemente autóctonas y si son alóctonas asegurarse de que no son [plantas exóticas invasoras](#).



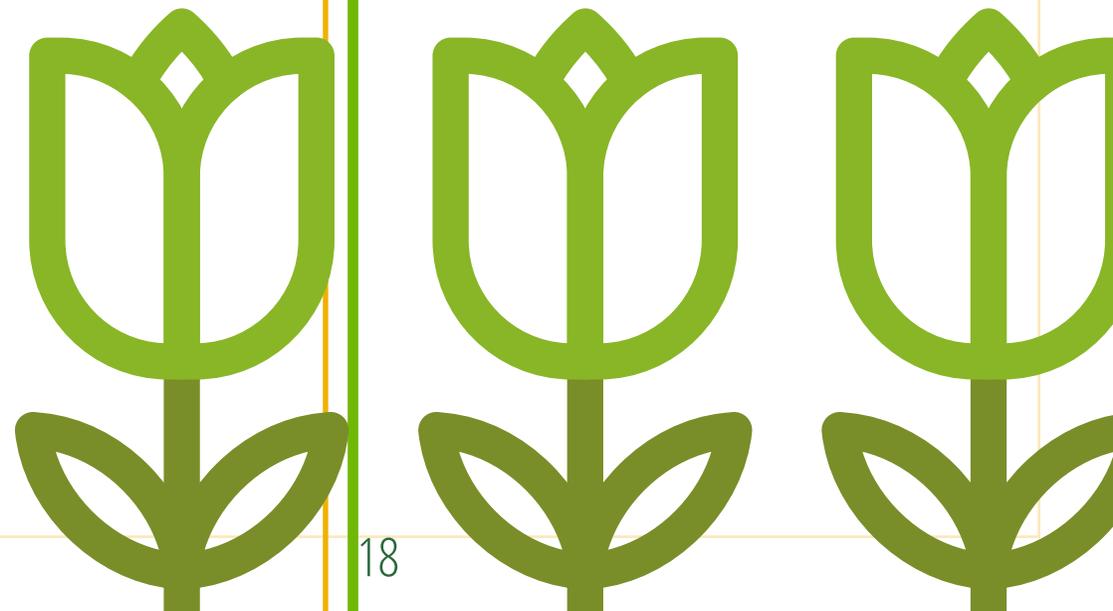
Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal



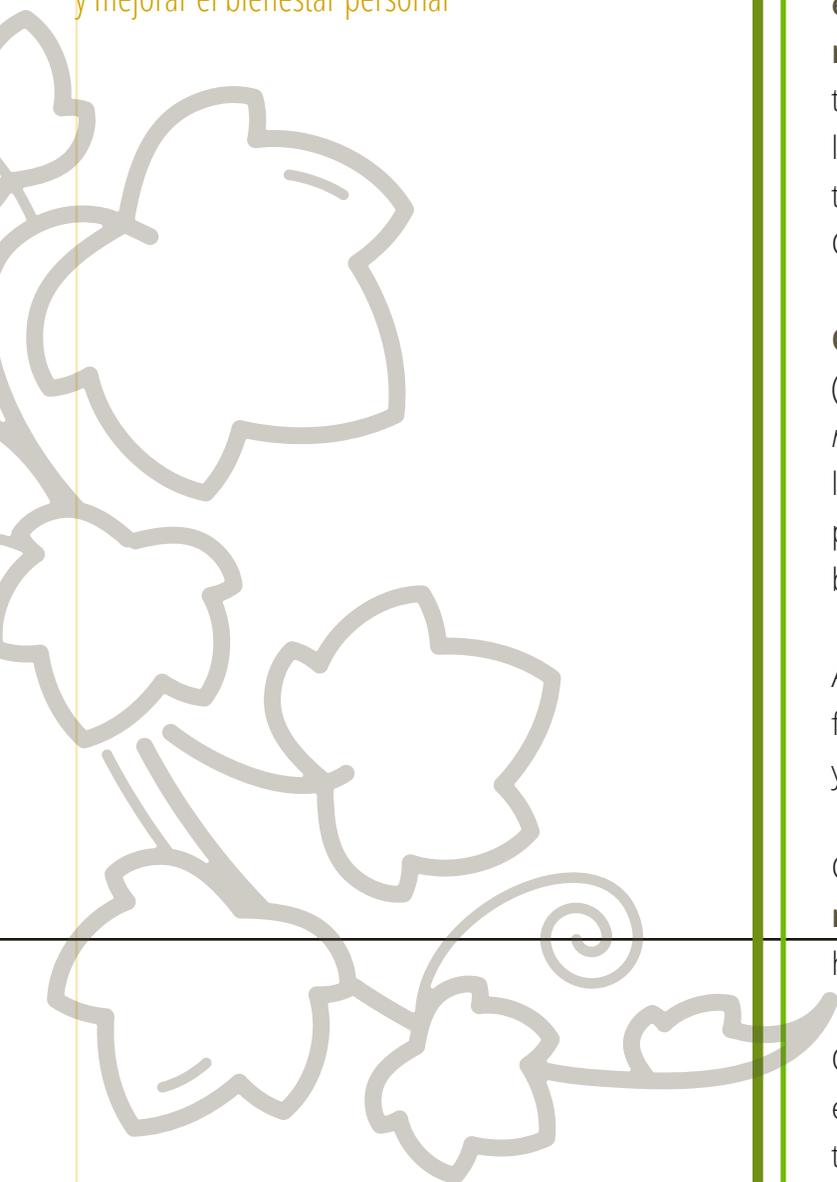
En cualquier caso, como hemos comentado con anterioridad, las plantas con flores son importantes ya que atraen a insectos **polinizadores** –abejas, abejorros, mariposas...– que visitan la planta por el néctar y dispersan el polen, favoreciendo la formación de frutos y contribuyendo a recuperar y proteger la biodiversidad, ya que también atraen así a otros insectos y aves.

Algunas **plantas de flor** que aconsejamos para el exterior, fáciles de mantener y que aportan color, olor y texturas, son: violetas o pensamientos (gen. *Viola*), caléndulas (*Calendula spp.*), tréboles (*Trifolium spp.*), geranios (gen. *Pelargonium* y *Geranium*), petunias (gen. *Petunia*), prímulas (gen. *Primula*), nomeolvides (gen. *Myosotis*), claveles (*Dianthus spp.*), tanacetos o crisantemos (gen. *Tanacetum*), lobularias (*Alyssum spp.*) o las margaritas, que abarcan distintos géneros y especies conocidas por este nombre común. Pero encontrarás muchas otras plantas que comprar y experimentar cuáles se adaptan mejor a tu zona.

Los **bulbos** también dan hermosas flores decorativas y de cara a su plantación se debe tener en cuenta la combinación de colores y la altura que alcanzan para crear distintos niveles de cara a organizar hileras, macizos, agrupaciones, etc. Su plantación y floración es estacionalidad, por lo que también puede ser interesante hacer un **calendario de plantación** e intercalar especies con floración en distintas épocas del año: lirios (gen. *Iris*), ajos ornamentales (gen. *Allium*), dalias (gen. *Dahlia*), gladiolos (gen. *Gladiolus*), nazarenos (gen. *Muscari*), narcisos, (gen. *Narcissus*), peonias (gen. *Paeonia*), tulipanes (gen. *Tulipa*), etc.



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



A la hora de decidirse por **arbolillos, arbustos, matas o trepadoras** la mejor opción es plantar **especies autóctonas** propias de nuestros ecosistemas naturales y/o **mejor adaptadas a las características del entorno**. En la región mediterránea hay una variedad de especies que se adaptarán muy bien para ser cultivadas tanto en macetas como directamente en el suelo de un jardín: lavanda, espliego o cantueso (gen. *Lavandula*), romero (*Rosmarinus officinalis*), salvia (gen. *Salvia*), tomillo (gen. *Thymus*), toronjil (*Melissa officinalis*) y bonetera (*Santolina rosmarinifolia*), entre otras. Con estas plantas podrás crear bellos **rincones de plantas aromáticas** durante todo el año.

Otras plantas autóctonas vivaces, que se adaptan a temperaturas más templadas, son el rosal (*Rosa spp.*), las retamas (gen. *Cytisus*, *Genista* y *Retama*), el jazmín (gen. *Jasminum*), el laurel (*Laurus nobilis*), el madroño (*Arbutus unedo*), el aligustre (*Ligustrum vulgare*), la madreselva (gen. *Lonicera*), la clemátide (*Clematis spp*) o la hiedra (*Hedera helix*). La hortensia (*Hydrangea macrophylla*), aunque procede de Asia, se lleva cultivando en Europa desde el siglo XIX y se ha adaptado a muchos ambientes, presentando diferentes tonalidades según el pH del suelo.

A la hora de plantar estos arbustos y enredaderas, juega con las diferentes alturas, épocas de floración, colores y agrupamientos. Elige variedad de especies para favorecer la **biodiversidad** y controlar mejor las plagas.

Crea **macizos** en los que combinar arbustos, flores y bulbos. Es importante tener en cuenta las **necesidades de luz y riego** para organizar los espacios disponibles, además del crecimiento habitual de la planta, ya que necesitarán su **espacio** para desarrollarse bien.

Otra opción interesante son las **cubiertas verdes** en tejados o azoteas y los **jardines verticales** en fachadas de edificios, ya que proporcionan aislamiento térmico, absorben CO₂, protegen contra el ruido y otros beneficios. En cualquier caso, requieren un estudio de capacidad de carga, drenaje, impermeabilización de muros, etc.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

El mantenimiento de un césped requiere un gran consumo de agua, por lo que dependiendo del clima de la zona deberíamos prescindir de él; la decisión está en tu mano



- **Césped, sí o no.** Si tenemos un espacio de terreno, tener una cubierta de hierba siempre verde en el jardín resulta muy agradable y cómodo, aunque requiere mucha dedicación para cuidarlo y conservarlo sano. Pero la cuestión fundamental es que si quieres ser **una jardinera o un jardinero sostenible** debes cuestionarte el tener o no césped en casa. El mantenimiento de un césped requiere un gran consumo de agua, por lo que dependiendo del clima de la zona deberíamos prescindir de él; la decisión está en tu mano.

El césped artificial es una alternativa al césped natural, pero existen otras como mantener una cubierta de plantas arvenses en primavera, junto con otras herbáceas tapizantes o gramíneas que requieran un riego moderado, como la grama (*Cynodon dactylon*). Otra opción es cubrir la superficie alternando con una variedad de materiales naturales como grava, arena, corteza de pino, baldosas de madera o ladrillo.

- **El huerto en casa.** Existen muchas plantas comestibles fáciles de cultivar. Es importante conocer el **calendario de siembra y trasplante**, según el clima de la zona donde vivamos, y las necesidades de las distintas especies hortícolas que vayas a plantar. Tanto si vas a cultivar en un bancal en el suelo como en una mesa de cultivo o en macetas, ser hortelana u hortelano es una experiencia maravillosa; llevar a la mesa las hortalizas que produce uno mismo te conecta con los alimentos.

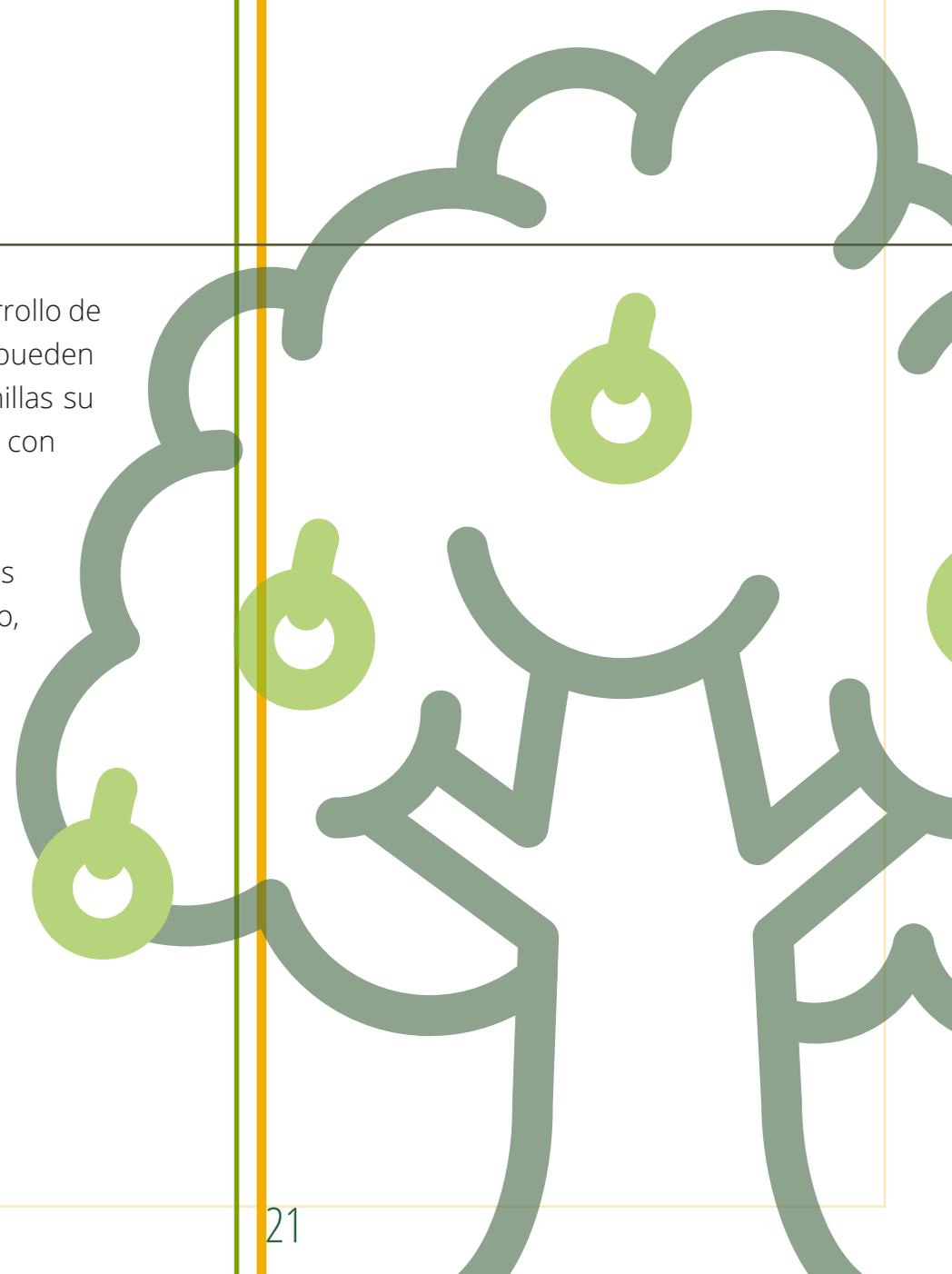
Si compras **planteles de verduras y hortalizas** en viveros, comprueba las etiquetas para que sean de **agricultura ecológica**; tanto la naturaleza como tu salud te lo agradecerán. Elige especies con **diferentes órganos de la planta comestibles** y diversidad de colores. Estos que te indicamos son idóneos para comenzar a experimentar con el huerto: raíces o tubérculos (zanahorias, rabanitos, ajos), hojas (rúculas, lechugas, acelgas o espinacas), frutos (fresas, tomates, pimientos) y flores (capuchinas, flor de calabacín, brócoli).

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

También es interesante preparar algunos **semilleros** para ver todo el proceso de desarrollo de la planta. Hay que tener en cuenta que en invierno, si no tienes un **invernadero**, se pueden helar, ya que las semillas y plantones son delicados. Comprueba en el sobre de semillas su época de plantación y condiciones. En cualquier caso te aconsejamos que empieces con algunas sencillas como lechugas, rabanitos o germinados.

Las **semillas de brotes** para bandejas de germinados son fáciles de cultivar y muy ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. Prueba germinados de mostaza blanca, berro, alfalfa, lentejas, etc., añádelos a tus ensaladas y descubre tus favoritos.

Por otro lado, tener algún **árbol frutal o árboles autóctonos** que dan sombra, frutos y cobijo a animales, como una higuera, nogal o avellano, son opciones a tener en cuenta si tienes espacio para ello. Muchos de estos árboles son de hoja caduca y, aunque a muchas personas les molestan las hojas esparcidas por el suelo, durante el otoño e invierno aportan color al huerto-jardín, acolchan la tierra o pueden ser utilizadas para compostar.

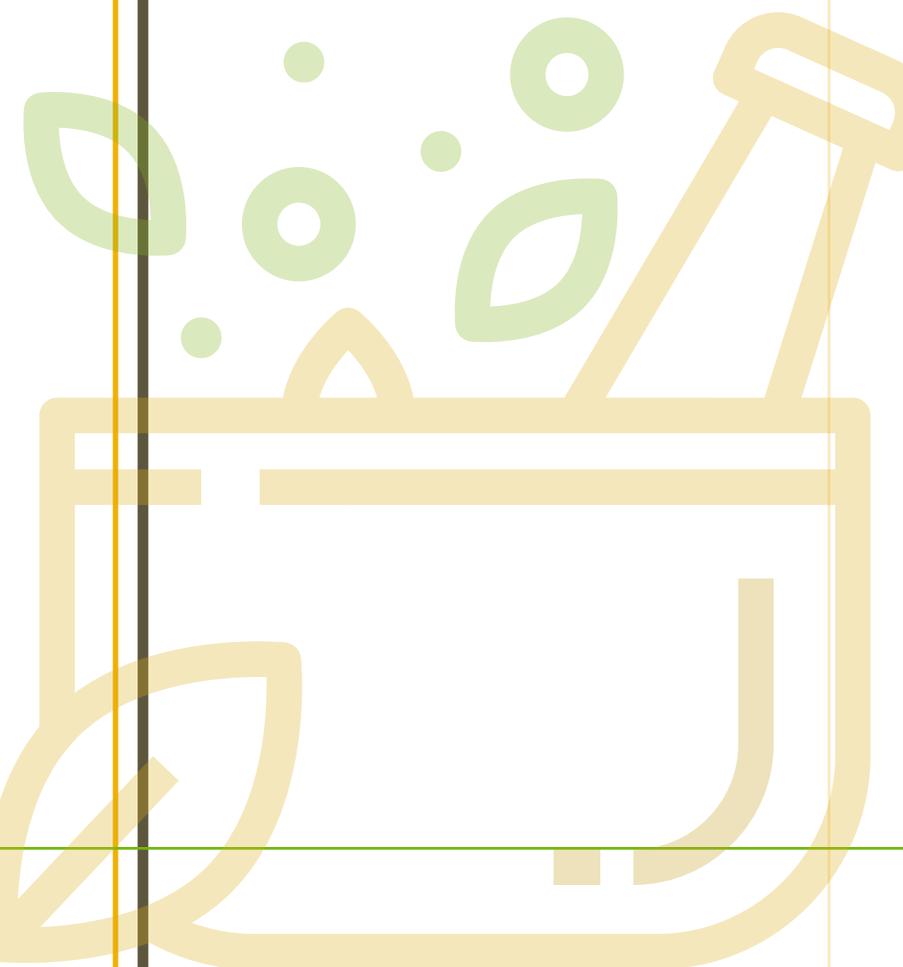


Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

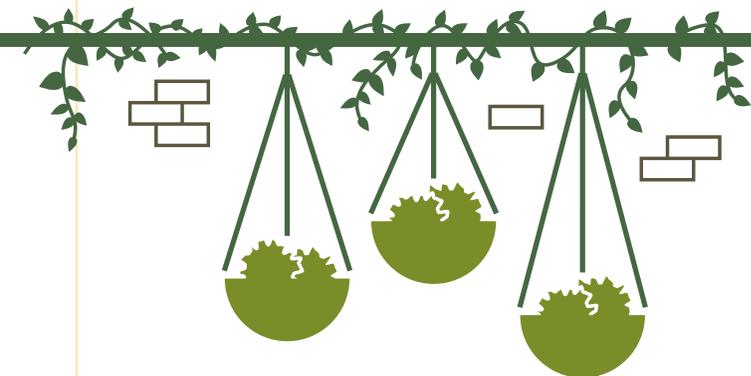
- ▶ **El jardín medicinal y condimentario.** Una experiencia muy práctica a la hora de elegir qué plantar es tener en cuenta la salud y el paladar, dedicando espacios para el cultivo de plantas medicinales y condimentarias. Algunas plantas sencillas de cultivar en macetas o jardineras que recomendamos son el perejil (*Petroselinum crispum*), el cebollino (*Allium schoenoprasum*), la albahaca (*Ocimum basilicum*), el eneldo (*Anethum graveolens*), el orégano (*Origanum vulgare*), diferentes especies de mentas (gen *Mentha*), conocidas como hierbabuena, poleo, etc., de manzanillas (*Chamaemelum nobile*, *Matricaria recutita* y otras) y muchas otras **plantas aromáticas** de exterior que hemos comentado con anterioridad.

La elección de plantas para sembrar o plantar es diversa y dependerá de la época del año en que vayas a hacerlo, la zona donde vivas y la disponibilidad de espacios exteriores o interiores. Pero seguro que te producirá gran satisfacción tener un jardín medicinal y condimentario básico a tu alcance para aderezar y hacer más sabrosos los platos o preparar infusiones con efectos terapéuticos.

...seguro que te producirá gran satisfacción tener un jardín medicinal y condimentario básico a tu alcance para aderezar y hacer más sabrosos los platos o preparar infusiones con efectos terapéuticos



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



*...cada planta tiene
unas necesidades,
por lo que hay que
**informarse bien de
las condiciones de
cuidado** que necesitan
para hacer una buena
elección*

► **Plantas de interior.** Reverdecer el interior del hogar, además del objetivo decorativo, tiene esos beneficios que hemos comentado como el purificar y oxigenar el aire, humidificar el ambiente, absorber compuestos orgánicos volátiles –tolueno, xileno, benceno– o transmitir calma y estimular el ánimo.

Según tus gustos personales puedes diseñar diferentes y agradables rincones, a modo de **micro-hábitats**, en función de las condiciones ambientales de las estancias de tu casa con respecto a la humedad, luz solar (directa o indirecta) y temperatura que se dan en cada una de ellas. Un consejo para principiantes es elegir **plantas resistentes** que se adapten a estos factores; así, tanto si te pasas de riego como si te quedas corto, como si pueden soportar o no el sol directo que entra al interior según las estaciones, tus plantas podrán aguantar mejor esas situaciones. En cualquier caso, cada planta tiene unas necesidades, por lo que hay que **informarse bien de las condiciones de cuidado** que necesitan para hacer una buena elección. Existe una gran variedad de plantas de interior para escoger y **confiar en las recomendaciones de profesionales** de las tiendas en las que adquieras las plantas es una buena opción.

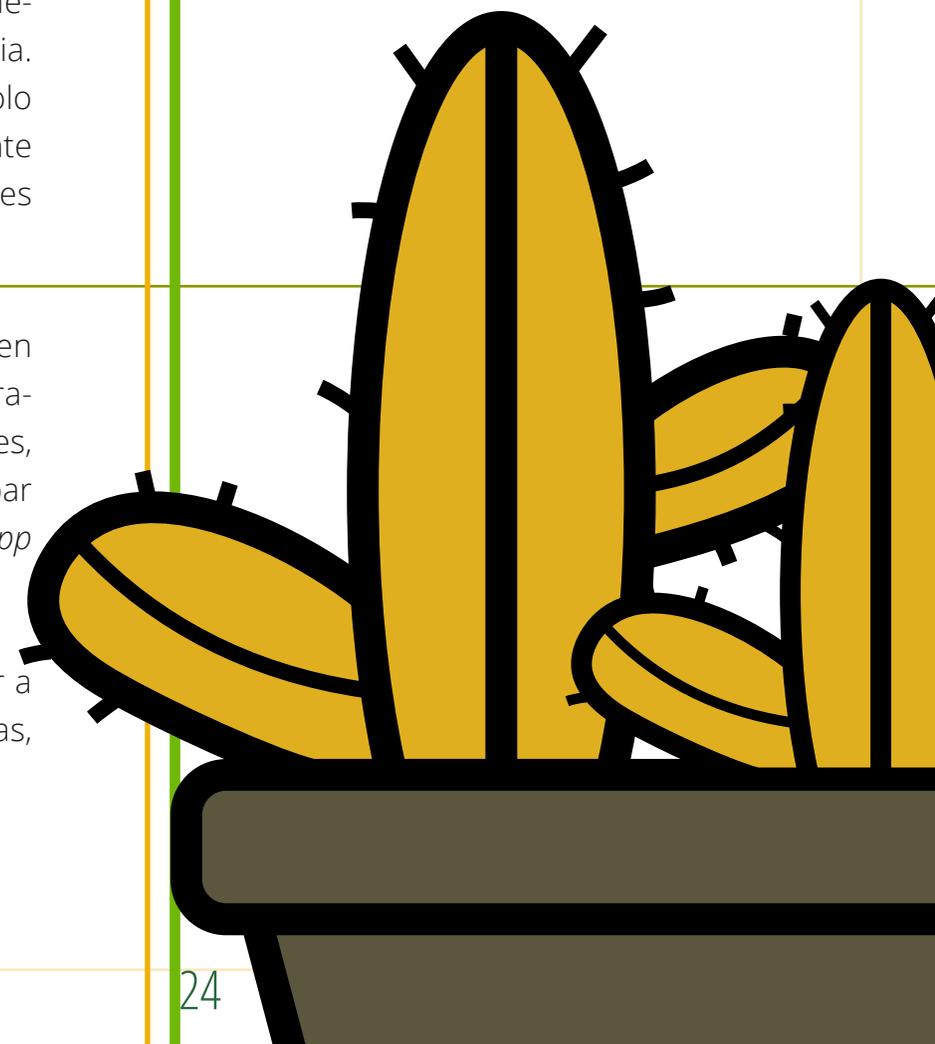
Dentro del hogar puedes intercalar **cestos colgantes, jardines verticales u otras estructuras** para organizar esos espacios. Algunas **plantas colgantes** que puedes poner en cestos o estantes son potos (gen. *Epipremnum*), filodendros (gen. *Philodendron*), ficus trepador o colgante (*Ficus pumila*) o la planta del dinero (gen. *Plectranthus*), de la que corre la leyenda de que quien la mantiene en buenas condiciones no estará falto de dinero.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

Aquellas **plantas con hojas verdes todo el año** en general proceden de zonas tropicales por lo que suelen necesitar humedad ambiental, aunque esto no quiere decir que todas aguanten riego abundante, ya que se pueden pudrir sus raíces. Algunas pueden vivir en espacios con escasa luz o otras requieren más. La clave es, como siempre, estudiar sus necesidades y agruparlas en torno a ello. Sí es importante mantener una temperatura constante y ventilar a diario. La variedad entre plantas de hojas grandes, troncos largos tipo palmeras, trepadoras, etc. es amplia. Los ficus, la costilla de Adán, las cintas, las dracenas, el tronco del brasil, los helechos son solo algunas de las más habituales en los hogares; encuentra las que más te gusten para el ambiente que quieres crear, pero también las que consideres que pueden vivir mejor con las condiciones de luz, temperatura, humedad, etc. de tu casa.

Las **plantas crasas o suculentas**, que almacenan el agua en su tallo, hojas o raíces, requieren poca frecuencia de riego y son fáciles de cuidar. Pertenecen a distintas familias botánicas: crasuláceas, cactáceas, euforbiáceas, etc. En cualquier caso, las diferentes especies de cactus, aloes, siemprevivas, kalanchoe y muchas otras, necesitan mucha luz y buen drenaje. Pueden ocupar diferentes espacios de interior y, según el clima, también de exterior, como muchos *Sedum spp* naturales y el ombligo de venus (*Umbilicus rupestris*).

Otro aspecto a tener en cuenta es si quieres tener **plantas de flor** de interior para dar color a tus rincones. Algunas frecuentes en centros de jardinería son las orquídeas, violetas africanas, begonias, espatifilos o bromelias.



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



Un vergel en tu entorno

SABEMOS LA IMPORTANCIA DE CAMINAR a diario para disfrutar de una buena salud física y emocional. Existen evidencias científicas sobre los **efectos beneficiosos de pasear al aire libre y en contacto con la naturaleza**: respirar aire limpio, estimular el sistema inmunitario, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el sueño, favorecer la concentración... Además, tiene un efecto positivo contra la depresión.

Explora el **paisaje urbano que renaturaliza la ciudad** y aprovecha los **paseos por espacios verdes** de tu entorno para descubrir qué plantas habitan los **parques y jardines** de tu ciudad o tu pueblo y cómo cambian según las estaciones.

Observa con calma e intenta **identificar los árboles, arbustos o flores herbáceas** cercanas a donde vives. Seguro que hay muchas plantas que desde hace tiempo te llaman la curiosidad. Anímate a investigar cómo se llaman, si son comestibles, medicinales u otros usos; seguro que te sorprenderán.

No te olvides de las llamadas **“malas hierbas”**, en realidad se trata de plantas arvenses o ruderales que favorecen la biodiversidad del ecosistema urbano, ya que atraen polinizadores y otros insectos que son el alimento de aves y reptiles. Una forma más de renaturalizar la ciudad.

*Observa con calma e intenta **identificar los árboles, arbustos o flores herbáceas** cercanas a donde vives*

Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



O sencillamente, párate a **contemplar la belleza de las plantas**. Seguro que despertará emociones positivas en ti, activará tus sentidos y te permitirá conectar con la naturaleza y contigo.

Otra opción es visitar los **jardines botánicos** cercanos a donde vives, unos espacios donde se combinan los estudios botánicos y la divulgación de colecciones de plantas vivas.

Cada vez más médicos y psicólogos recomiendan **caminar a diario por áreas verdes** donde haya árboles y otros vegetales debido a los grandes beneficios que aporta a la salud física y emocional. Así que te aconsejamos darte cada día un baño de plantas y naturaleza en tu pueblo o ciudad.



Además de las guías de plantas para su identificación, existen varias aplicaciones para el móvil que te ayudan a reconocer árboles, flores, frutos... Permiten averiguar el nombre de una planta siguiendo una búsqueda guiada, con sencillas explicaciones sobre sus características, o realizando una fotografía de la planta que compara con imágenes ya existentes en una base de datos botánica. Algunas te ofrecen información y consejos adicionales. En muchos casos son proyectos de ciencia ciudadana que permiten compartir tus fotos con la comunidad de usuarios.

Te indicamos aquí algunas de estas apps (suelen estar disponibles en Android y iOS):

→ *Arbolapp* → *iNaturalist* → *PlantNet* → *PlantSnap*

Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal

Necesidades y cuidados sostenibles

LA CRISIS AMBIENTAL Y CLIMÁTICA NOS INDICAN que es el momento de **diseñar un jardín sostenible** en nuestros hogares para contribuir a la sostenibilidad ambiental y mitigar los efectos del cambio climático. Por esto, de cara al **consumo de recursos** que utilizamos y la **generación de residuos** que devolvemos al medio en las **actividades y tareas de mantenimiento y cuidado de las plantas del hogar** debemos conocer y tener en cuenta:

- ▶ qué necesidades tienen las plantas,
- ▶ qué criterios son más respetuosos con el medio ambiente y la salud.

Buenas prácticas ambientales

LAS NECESIDADES BÁSICAS DE LAS PLANTAS tienen que ver con los elementos de la naturaleza indispensables para la vida –**luz, tierra (suelo), agua, aire**–, pero también es esencial los **otros seres vivos** con los que conviven. Además, existen **materiales, herramientas, productos y elementos complementarios** que empleamos las personas para su cuidado y mantenimiento.



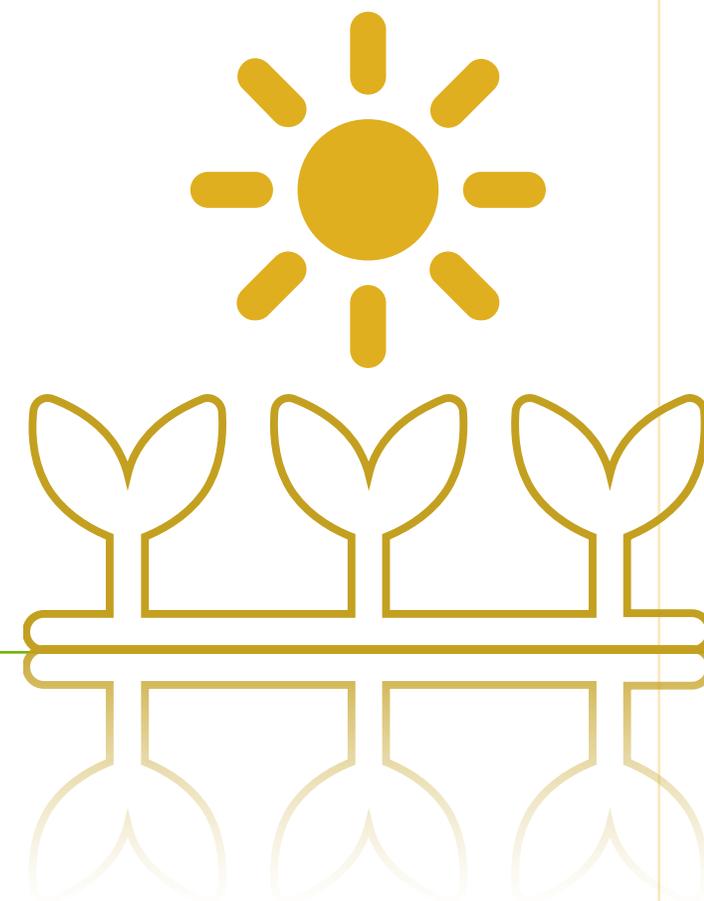
Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

Llevar a cabo unas **buenas prácticas** ambientales que minimicen los efectos negativos de **recursos y residuos** utilizados nos orienta hacia un planteamiento de **jardinería ecológica** en nuestro hogar. Para ello, en general, tendremos en cuenta el uso eficiente y el ahorro de recursos (agua, energía, etc.), una eliminación de desechos que no sean contaminantes para el medio y hacer un consumo consciente y racional:

- **La luz del sol** es imprescindible para el desarrollo de las plantas y, como hemos visto, es la energía que necesitan para producir su alimento. Pero sus requisitos son diferentes según la etapa de crecimiento y las adaptaciones de las diferentes especies. Ya que la **incidencia del sol y las horas de insolación** varían a lo largo de las estaciones, el momento del día y la zona donde vivas, tendrás que optimizar los espacios más adecuados a cada planta para cubrir sus necesidades lumínicas, pero es importante que todas las plantas reciban **luz natural**.

Por otro lado, **la temperatura** es un factor importante para las plantas y existe una temperatura óptima para su desarrollo. Pero en la época en la que el sol calienta más, las altas temperaturas pueden ser un factor limitante para la vida.

...tendremos en cuenta el uso eficiente y el ahorro de recursos (agua, energía, etc.), una eliminación de desechos que no sean contaminantes para el medio y hacer un consumo consciente y racional



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

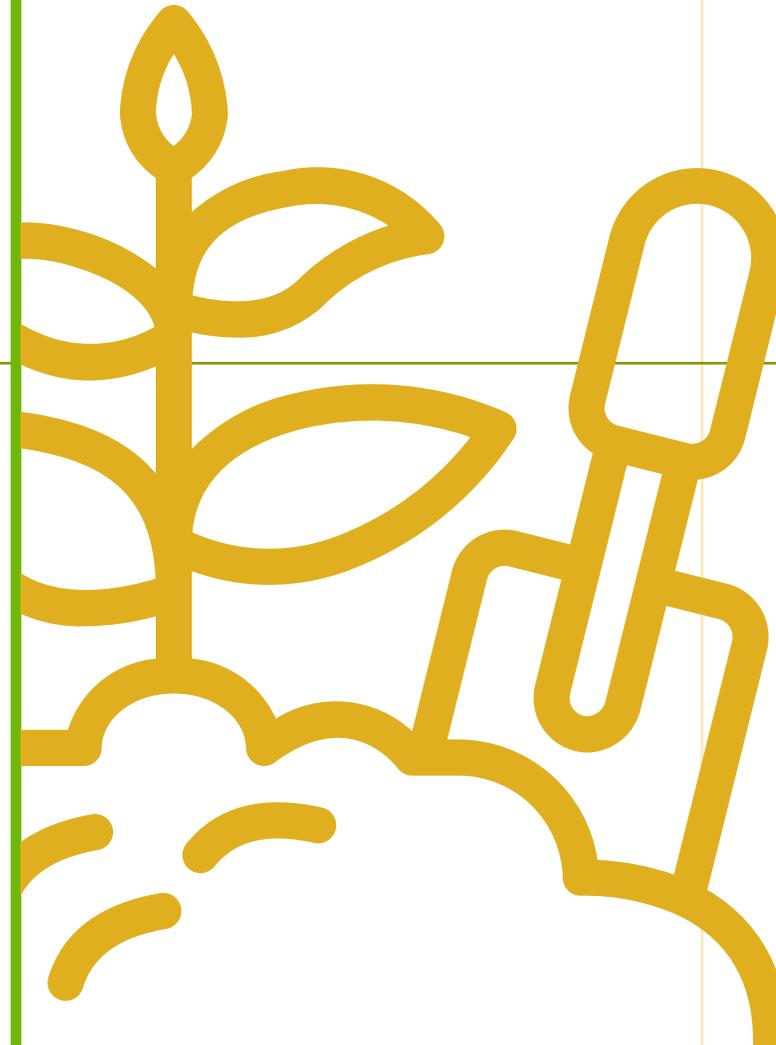


Algunos consejos prácticos y sostenibles a tener en cuenta sobre la luz y la temperatura son:

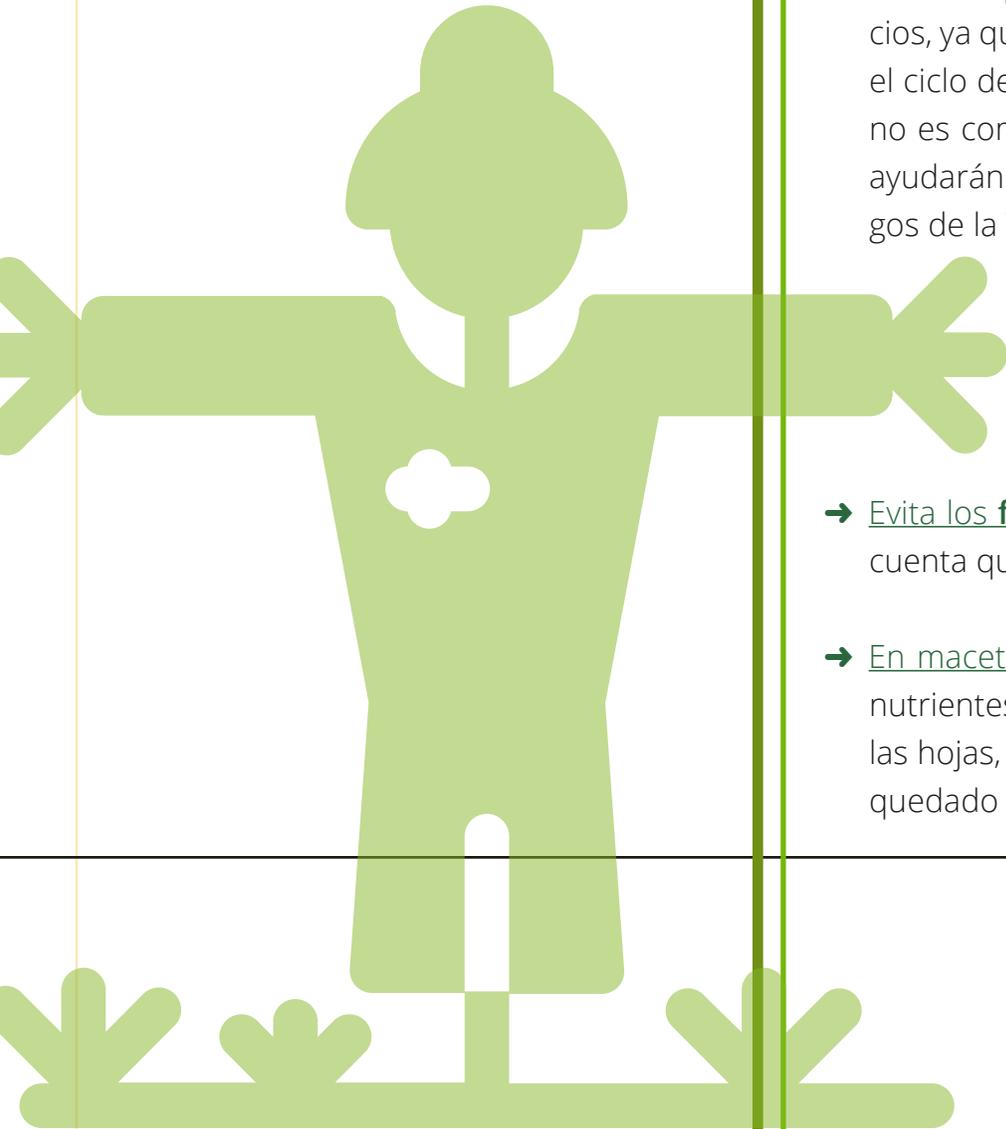
- Elige la ubicación de tus plantas en función de las necesidades de luz y de si requieren que el sol les dé directa o indirectamente. Ten en cuenta que hay plantas que viven mejor a la sombra y otras necesitan algunas horas diarias de sol directo. El sol directo, en general, facilita el desarrollo de flores y frutos. Sin embargo, la mayoría de plantas de interior no soportan el sol directo.
- Ten en cuenta la orientación del jardín, terraza, ventanas o interiores de la vivienda. Mientras que en la orientación norte tendrás menos luz, en la sur dispondrás de luz todo el día, además de sol directo. Aprovecha los lugares de sol y sombra para plantar las especies que se adapten mejor a esas condiciones de luz. Hay espacios con poca luz, por ejemplo un patio interior sin sol directo, donde es difícil tener plantas pero no imposible.
- Un huerto debe estar orientado al sur o suroeste y necesita luz directa del sol durante al menos unas horas al día. Pero cuidado con plantones pequeños o bandejas de semillas, ya que al no estar plantados en la tierra perderán la humedad rápidamente.
- En zonas donde el invierno es muy frío tendrás que tener en cuenta la exposición solar y el cobijo ante el riesgo de posibles heladas (invernaderos, muros o tejadillos protectores...).
- En zonas donde el verano es muy caluroso utiliza toldos, persianas, cortinas o mallas de sombreado en las épocas de más insolación y calor, ya que puede ser un factor decisivo para que una planta sobreviva.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- ▶ **La tierra o el suelo** es necesario para que la planta se sostenga, pero también para absorber el agua y los nutrientes esenciales por las raíces. Un **suelo fértil** es importante para el buen desarrollo, pero hay aspectos a tener en cuenta:
 - Elige el sustrato adecuado para cada planta, que tenga una composición de macro y micronutrientes apropiados (nitrógeno, fósforo, potasio, calcio, magnesio, hierro) y una buena estructura para que drene bien y a la vez retenga el agua (ni muy arenosa ni muy arcillosa). Para la mayoría de las plantas puedes elegir un sustrato universal, con un pH en torno al 7 (neutro), pero algunas necesitan un pH más ácido o básico. Para crasas y suculentas sí que es necesario usar un sustrato especial, muy suelto y con poca materia orgánica. Y las orquídeas, al ser epífitas, hay que recrear sus condiciones naturales y preparar un sustrato con corteza de coníferas, bolitas de arcilla expandida (arilita) o fibra de coco.
 - No cojas tierra de espacios verdes naturales o parques, además de alterar el hábitat puede tener microorganismos nocivos para tus plantas.
 - Laborea el suelo para que esté poroso y oxigenado, pero solo en los primeros centímetros, no es necesario hacerlo en profundidad.
 - Para mejorar la textura del suelo puedes añadir perlita, vermiculita, fibra de coco... Pero no es necesario hacer grandes gastos y compras, reutiliza los de plantas de otra temporada, comprueba que tu suelo lo necesita.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal



→ Abona solo lo necesario y hazlo con **abonos orgánicos naturales** –estiércol, humus de lombriz, compost, abonos verdes– para mejorar la fertilidad. El compost aporta muchos beneficios, ya que además de mejorar la estructura del suelo y ser un abono de buena calidad, cierra el ciclo de la materia orgánica. Prueba a **compostar reciclando** restos de comida y de poda, no es complicado pero requiere un aprendizaje para hacerlo bien. Existen manuales que te ayudarán a emprender esta experiencia, como el [“Manual Básico para hacer Compost”](#) de Amigos de la Tierra.

→ Evita los fertilizantes químicos que contaminan las aguas, si los utilizas en la huerta ten en cuenta que después los ingerirás.

→ En macetas, retira de vez en cuando la costra para airear y añade tierra vegetal nueva con nutrientes. Si es necesario, cuando veas que la tierra tiene muchos años o están amarilleando las hojas, cambia la tierra de la maceta con cuidado de no dañar las raíces. Si la maceta se ha quedado pequeña, aprovecha para trasplantar a una de mayor tamaño.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

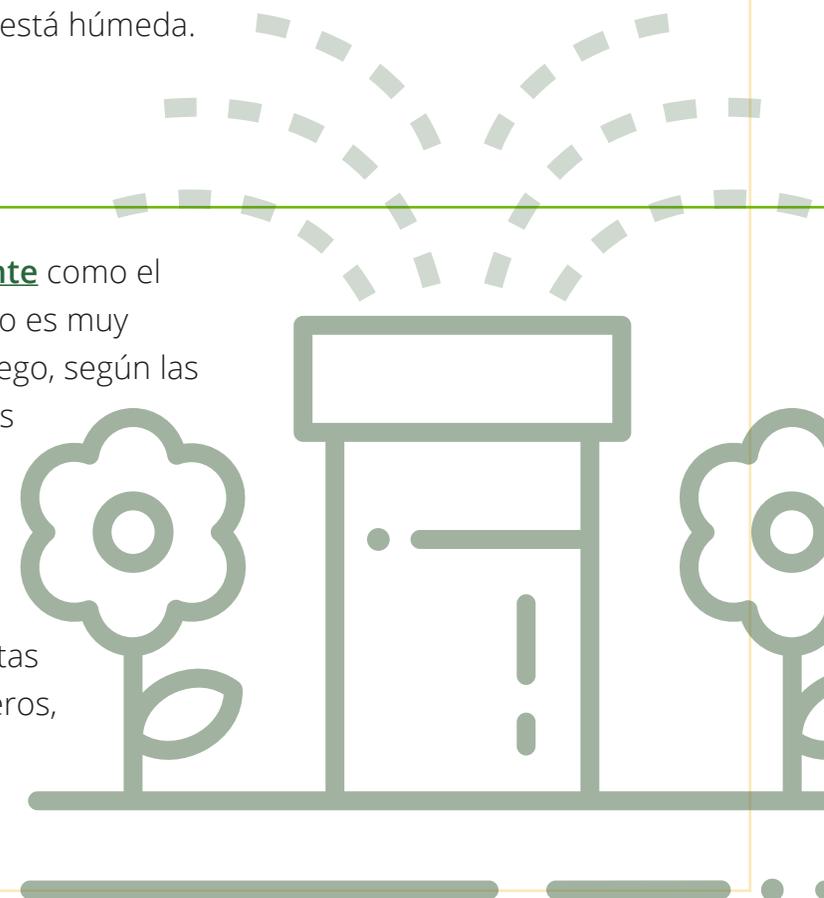
Un programador automático es muy eficaz, te permite ajustar el tiempo y horario de riego, según las estaciones, para aprovechar bien el agua y puedes apagarlo en la época en la que no es necesario aportar agua a la planta

► **El agua** es fundamental para la vida, pero los requerimientos hídricos de las plantas no son los mismos para todas las especies. Adapta la **cantidad y frecuencia de riego** a sus necesidades:

- Sitúa en las zonas más húmedas de la vivienda o jardín las plantas que necesitan mayor humedad ambiental. [Agrupa las especies según sus necesidades hídricas.](#)
- [Asegúrate de la cantidad de agua que necesita cada especie](#) para no malgastar agua. Un riego en exceso es perjudicial para la planta y puede pudrir la raíz, facilitar el desarrollo de hongos, etc. Antes de regar, asegúrate de que la tierra no está húmeda.

→ En el exterior, [instala un sistema de riego eficiente](#) como el goteo o la exudación. Un programador automático es muy eficaz, te permite ajustar el tiempo y horario de riego, según las estaciones, para aprovechar bien el agua y puedes apagarlo en la época en la que no es necesario aportar agua a la planta. Además, mantendrás el riego cuando pases días fuera de tu vivienda.

→ Según la extensión de terreno o cantidad de plantas puede valer una regadera para macetas o maceteros, pero ten en cuenta que tendrás que [buscar alternativas de riego para los períodos de viajes.](#)



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- Riega en las horas de menos calor, al final del día para que no se evapore el agua. Si es una época muy calurosa el huerto o jardín puede necesitar dos riegos, por lo que realiza el primero al amanecer.
- Aplica la xerojardinería o diseño de un jardín que requiera poca cantidad de agua. Para el exterior, elige las plantas mejor adaptadas al clima en el que se vive.
- Una forma de ahorrar agua es poner un acolchado o mulching en el huerto o zonas ajardinadas para evitar la pérdida de humedad en ambientes muy secos: corteza de pino, grava, estiércol...
- Reutiliza el agua: recoge el agua de lluvia mediante algún sistema bajo canalones, almacena en un bidón el agua de cocer los alimentos, lo que sobra en las jarras y vasos, o la que se desperdicia desde que se abre la ducha hasta que se calienta el agua.
- No coloques plantas junto a los radiadores, ya que resecan mucho.
- Algunas plantas de interior, acostumbradas a ambientes húmedos, les vendrá bien pulverizarlas en vez de regar con mucha frecuencia.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- ▶ **El aire** también es importante para el desarrollo de la planta, ya que en su respiración cogen oxígeno a través de los estomas. Pero también las raíces respiran, por lo que es necesario que el suelo esté oxigenado. En la raíz hay microorganismos que convierten los nutrientes orgánicos en iones que puede utilizar la planta, y estos microorganismos aeróbicos necesitan oxígeno para vivir. Por esto:
 - Ventila a diario para renovar el oxígeno del interior de la vivienda y que entre aire fresco. En invierno ventila en las horas de más calor y con la calefacción apagada. En verano con la fresca de la mañana o por la noche, para evitar que entre calor y no recurrir a aire acondicionado.
 - Si el suelo está compactado, airea la tierra para que haya disponibilidad de oxígeno.
 - En las macetas, airea la tierra utilizando palillos, tenedores u otros utensilios finos.
 - En el exterior, protege a las plantas de espacios donde haya mucho viento y en el interior de las corrientes, ya que no les beneficia.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal



- ▶ Las plantas en la naturaleza conviven con otros **seres vivos** y el favorecer la **biodiversidad en nuestro jardín**, además de ser beneficioso para la vida en el planeta, genera equilibrio entre la comunidad de plantas, pájaros, insectos, etc. Sin embargo, con frecuencia determinados insectos, ácaros, hongos y microorganismos (pulgones, arañas rojas, cochinillas, mosca blanca, moho blanco, oídio, mildiu, etc.) hacen enfermar a las plantas o se convierten en plagas perjudiciales, por lo que es necesario aplicarles tratamientos. Pero no todos son prácticas sostenibles:
 - Evita el uso de fitosanitarios químicos (insecticidas, fungicidas, acaricidas...) ya que son contaminantes y crean resistencias en las plantas. Existen productos naturales para fortalecer las defensas de las plantas (purín de ortiga y ajo). Si tienes que aplicar un tratamiento, comienza utilizando productos naturales como pulverizar con una mezcla de agua y jabón potásico, agua con aceites esenciales o aceite de neem. Para los hongos funciona bien el bicarbonato de sodio. Si persiste el problema, utiliza **insecticidas y fungicidas biológicos** que existen en el mercado.
 - Haz un control biológico de plagas favoreciendo el que vivan aves insectívoras, escarabajos o mariquitas en el jardín, ya que pueden ser grandes aliados. Pon un hotel de insectos, nidos para pájaros, etc. que, por otro lado, ornamentarán también tus espacios verdes.
 - Quita las hojas infectadas o podridas de tus plantas de interior y exterior para evitar propagar la infección y **sanear la planta**.
 - Para eliminar babosas, caracoles, etc., el mejor método es observar cuando están visibles comiendo y eliminarlos de forma manual.
 - No apliques herbicidas para eliminar las plantas silvestres; descubre la belleza y los beneficios ecosistémicos de esta flora. Pero si debes eliminarla, hazlo de forma manual.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- Realiza las tareas de mantenimiento, como podas y trasplantes, y la preparación de semilleros, esquejes, etc. en la época correcta, con sustratos de calidad, para evitar enfermedades en las plantas y conseguir un buen desarrollo.
- Si en tu hogar conviven animales de compañía, asegúrate que las plantas que tienes no son tóxicas para ellos.

► Certificación ecológica

Se pueden adquirir semillas, plantel de flores, aromáticas y plantas de huerto ecológicas certificadas. Busca el sello europeo de agricultura ecológica o Eurohoja que garantiza que esos productos se han producido de forma ecológica y respetuosa con el medio ambiente.

También existe la etiqueta ecológica europea EU Ecolabel para enmiendas del suelo y sustratos de cultivo que garantiza unos criterios que minimizan el impacto sobre el suelo, aire, agua y biodiversidad, así como la calidad de producto. El objetivo es proteger la naturaleza disminuyendo el consumo energético, protegiendo la biodiversidad, promocionando los materiales orgánicos, entre otros.



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



**Sabes
que...**



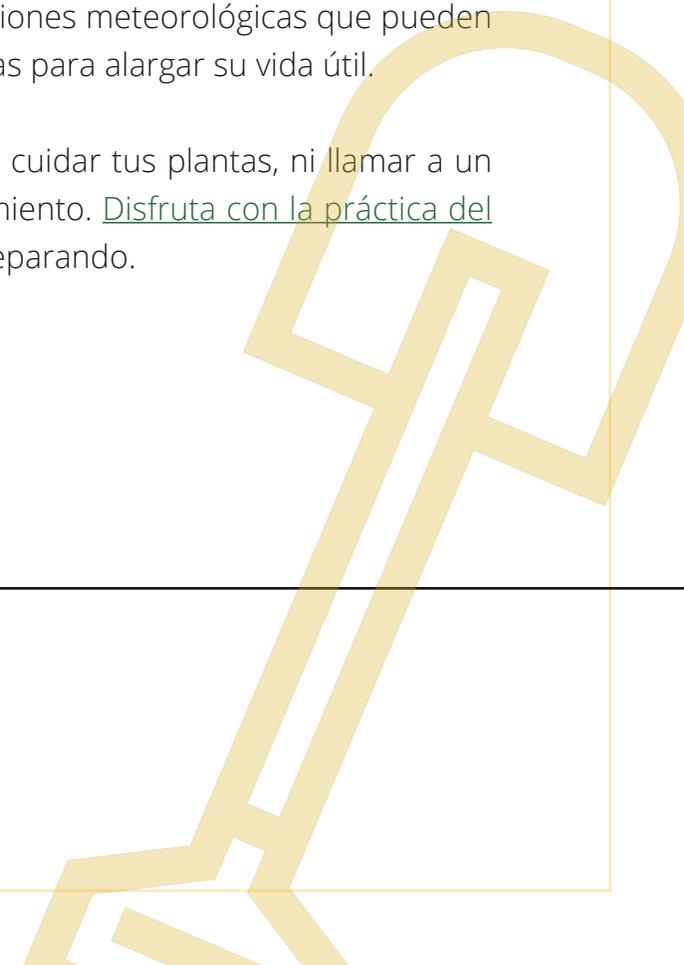
“El hombre que plantaba árboles”, de Jean Giono, es un relato inspirador y esperanzador que transmite el amor de un pastor a los árboles y la felicidad alcanzada plantando miles de árboles con paciencia. Publicado en 1953, compartimos un fragmento de este maravilloso cuento que animamos a leer completo.

“Las casas nuevas, recién enlucidas, estaban rodeadas de jardines donde crecían, mezcladas pero alineadas, verduras y flores; lechugas y rosales, puerros y bocas de dragones, apios y anémonas. Se había convertido en un lugar grato para vivir”.

El hombre que plantaba árboles.

Duomo ediciones, 2013

- ▶ Con respecto a las **herramientas, materiales y equipamiento**, antes de comprar ten en cuenta:
 - Puedes compartir con tus amistades y vecindario algunos materiales o herramientas antes de hacer un gasto económico y de recursos. También puedes reutilizar tiestos, semilleros, tutores y otros elementos.
 - Mantén limpias las herramientas y protegidas de las condiciones meteorológicas que pueden hacer que se desgasten e intenta repararlas antes de tirarlas para alargar su vida útil.
 - No necesitas comprar y consumir muchos materiales para cuidar tus plantas, ni llamar a un profesional para cualquier tarea de reparación o mantenimiento. Disfruta con la práctica del DIY (do it yourself) y hazlo tú, experimentando, creando y reparando.



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



**Sabes
que...**



*“Entre las flores,
los pensamientos son de colores”*

Antonio Rubio (2021).
Versos vegetales. Ed. Anaya

Consejos verdes para cuidar plantas en casa

A MODO DE CONCLUSIÓN, unos consejos “verdes” y sostenibles generales para la compra y cuidados sostenibles de las plantas son:

- ▶ Sé sensible y consciente de la importancia de las plantas para la vida en el planeta y para el bienestar de las personas.
- ▶ Piensa en el tiempo y los cuidados que necesitan para decidir qué y cuántas plantas tener.
- ▶ Compra plantas y productos locales, de cercanía, en comercios del barrio o municipio.
- ▶ Infórmate de viveros o centros de jardinería que indiquen la procedencia de los productos y que vendan plantas de calidad.
- ▶ Comprueba las etiquetas: certificados, épocas de plantación, necesidades básicas de la planta, etc.
- ▶ Respeta el espacio que necesita la planta para poder crecer, así como sus condiciones de luz, agua, nutrientes...
- ▶ Elige plantas de bajo consumo hídrico y resistentes a la sequía.
- ▶ Aplica criterios sostenibles en los cuidados diarios de tus plantas para proteger el medio ambiente y la salud.

Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal

Proyectos creativos y activos con las plantas

EN TORNO AL FASCINANTE MUNDO DE LAS PLANTAS existe una diversidad de ideas y proyectos basados en el concepto DIY (hazlo tú misma o tú mismo), que despertarán y estimularán tu creatividad. También existen iniciativas colectivas, organizadas por ONGs u otras entidades, en los que puedes participar de forma voluntaria durante tu tiempo libre y de ocio.

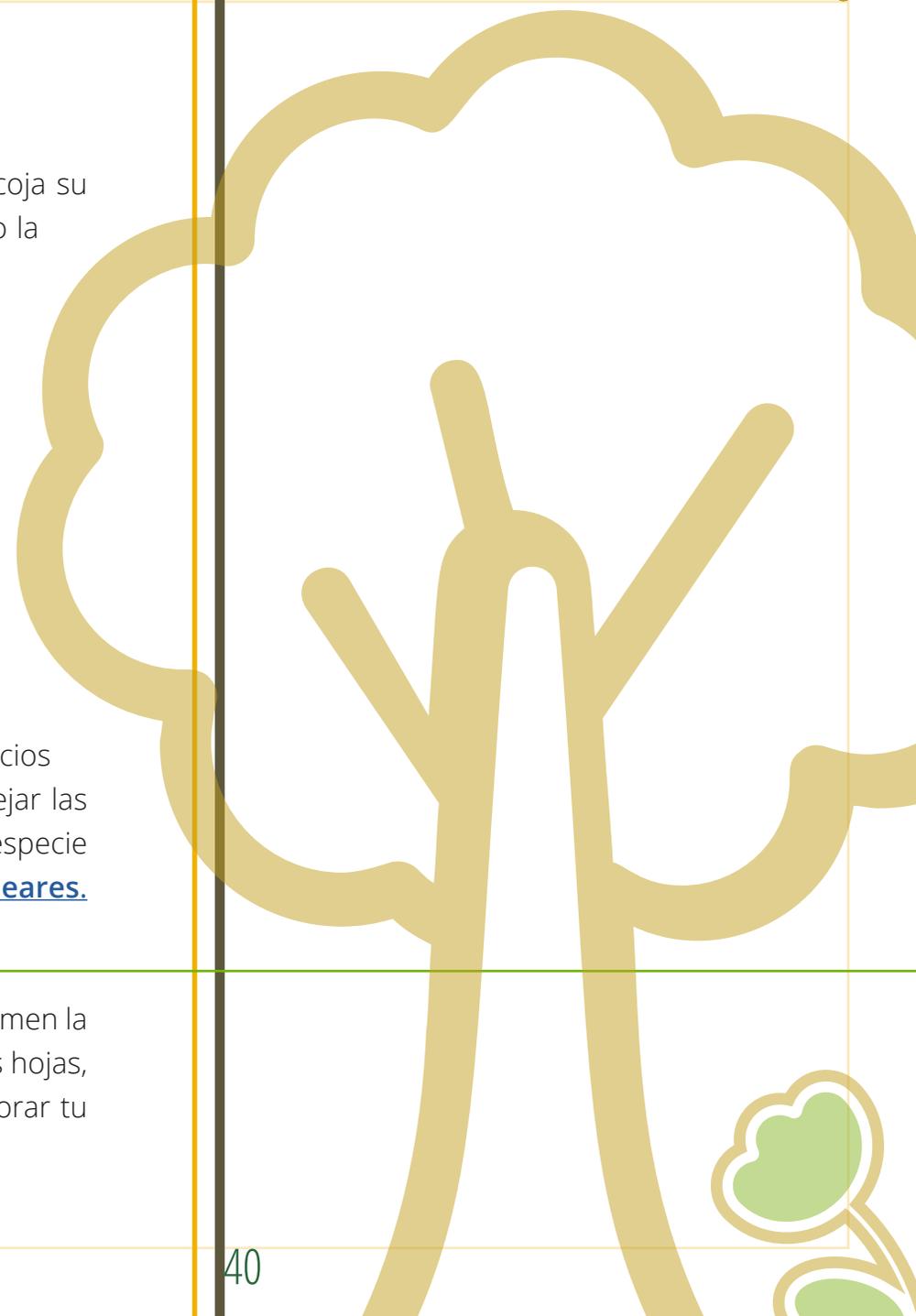
Algunas actividades interesantes, divertidas y activistas que proponemos te aportarán grandes beneficios personales y sociales:

- ▶ Recoge partes de plantas caídas al suelo (hojas, flores, frutos) en tu jardín o en tus paseos. Puedes secarlos y/o prensarlos para después hacer **marcapáginas, cuadros, centros decorativos**. Si vas a cortar uno de sus órganos, hazlo con una tijera y con cuidado para no dañar el resto de la planta. No cojas nada más que lo necesario, teniendo en cuenta no llevar muchos ejemplares de la misma zona. Además, asegúrate de que no son [plantas amenazadas](#) y protegidas.
- ▶ Disfruta haciendo creaciones de **arte efímero** con elementos de las plantas, creando mandalas u otras estructuras de Land Art. No olvides hacer una buena foto para imprimir y decorar los espacios ajardinados de tu hogar junto a tus plantas.

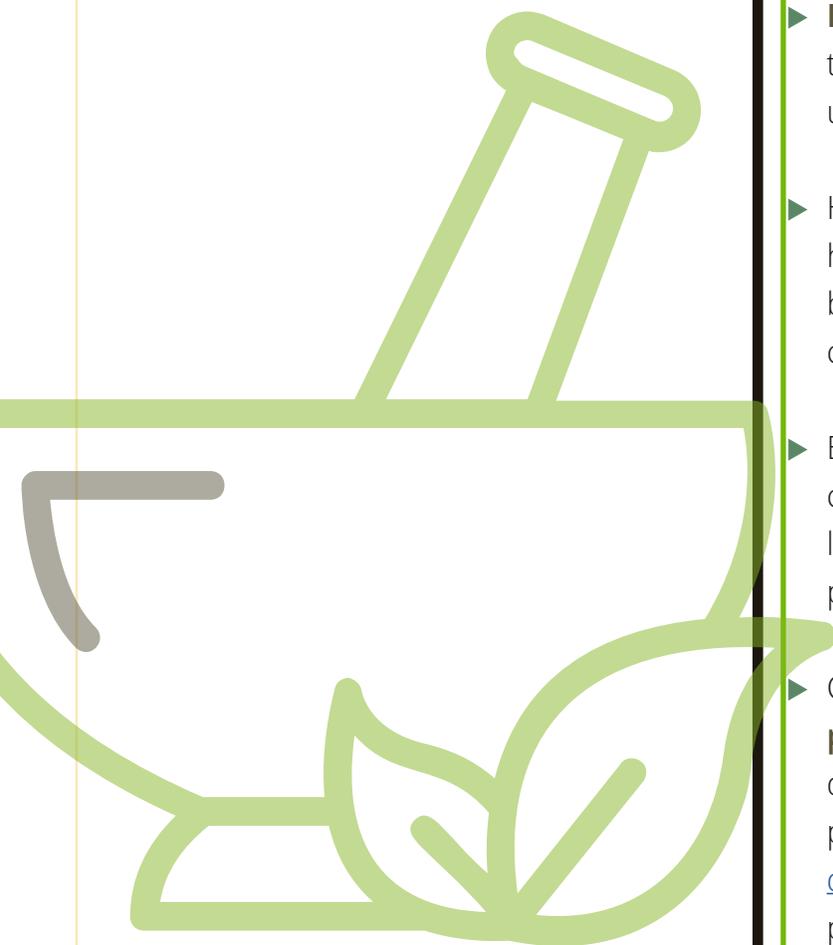


Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- ▶ Crea **moldes de arcilla** poniendo la hoja sobre la arcilla húmeda, apretando para que coja su forma. Retírala a continuación y, cuando se seque la arcilla, pinta la huella que ha dejado la planta con los colores que más te gusten.
- ▶ Establece vínculos con las plantas a través de los **sentidos** –toca sus texturas, huele sus aromas, prueba sus frutos... – y disfruta de las **sensaciones** del contacto con la naturaleza.
- ▶ **Abraza un árbol** y siente la fuerza y energía de la naturaleza. Elige aquel que más te atraiga y siéntate junto a él, apoyando tu espalda sobre su tronco y disfrutando de un rato de lectura o meditación; lo importante es elegir aquellas opciones que te permitan parar, liberarte del estrés y los pensamientos negativos, y relajarte. Las plantas te pueden enseñar mucho sobre la calma.
- ▶ Prensa plantas para hacer un herbario e identificar distintas especies de tu jardín y espacios verdes de tu alrededor. Aunque nuestro consejo es hacer un **herbario fotográfico** y dejar las plantas vivas en su lugar. A continuación consulta guías o aplicaciones para identificar la especie o consulta la obra [Flora Ibérica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#). (Real Jardín Botánico. Consejo Superior de Investigaciones Científicas).
- ▶ Busca lugares donde te sientas a gusto y **dibuja las plantas** que observes o que más te llamen la atención. Mira los diferentes aspectos y detalles de las hojas, flores o frutos (nervios de las hojas, formas, contornos, disposición de los pétalos, colores...). Puedes crear láminas para decorar tu casa o regalar.



Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal



- ▶ Haz un **cuaderno de campo** ilustrado con las plantas que vayas descubriendo y anota al lado su nombre y características. Además, incluye citas de libros que hablen sobre los vegetales, poesías, proverbios o refranes, adivinanzas... ¡Y prueba también a redactar tus versos o haikus!
- ▶ **Decora tus tiestos** con motivos florales. También puedes **pintar piedras** para colocar junto a tus plantas y crear tus propios **marcadores con el nombre de la planta** decorados. Para esto último puedes utilizar pinzas de la ropa, palos de helados o palos de ramas secas.
- ▶ Haz sencillos preparados de **cosmética natural** con algunas de las plantas que cultives en tu hogar, sobre todo con aquellas especies aromáticas. Elabora jabones con trozos de plantas, un bálsamo labial, un tónico facial, etc. También puedes experimentar a hacer **saquitos de olor** para colocar entre la ropa.
- ▶ Experimenta con **recetas a base de plantas** silvestres o cultivadas en tu huerto. En el primer caso, asegúrate que has identificado bien la especie y es comestible, además de recolectarla en lugares donde no haya contaminación del medio. Si es de tu huerto, ya hemos dado consejos para que sea ecológico y sostenible. ¡Seguro que estos platos te sabrán de maravilla!
- ▶ Colabora con alguna organización participando en acciones de voluntariado para hacer una **re-población** popular en espacios naturales y ayudar en las tareas de mantenimiento –vivero, riego de plantaciones, reposición de marras, etc. Además, aprenderás mucho sobre el mundo de las plantas. Una de estas asociaciones sin ánimo de lucro es [ARBA, Asociación para la Recuperación del Bosque Autóctono](#), que nació en Madrid en 1986 y actualmente cuenta con 35 grupos en la península ibérica.

Las plantas: reverdecer el planeta y mejorar el bienestar personal

- ▶ Participa en un **huerto urbano** cercano a donde vivas, banco de semillas, etc. La experiencia de compartir conocimiento y hortalizas con personas de tu entorno es una acción de participación ciudadana divertida y beneficiosa para tu municipio y el planeta. En la web del [CENEAM](#) (Centro Nacional de Educación Ambiental) puedes encontrar algunas iniciativas interesantes.
- ▶ Y si quieres contribuir a dispersar semillas para favorecer la biodiversidad vegetal, prepara **bombas de semillas** con arcilla y échalas cerca de matorrales para que germinen con las lluvias y estén protegidas. Cuidado con las semillas que eliges, aquí sí es importante que sean autóctonas, por lo que puedes empezar recolectando semillas y almacenándolas en un lugar seco para cuando llegue el momento de hacer la actividad.

Te animamos a experimentar con estas ideas y crear tus propios proyectos; seguro que la imaginación te lleva a iniciativas muy entretenidas y prácticas, pero siempre ten en cuenta que sigan **criterios de sostenibilidad**. Si entras en este fantástico mundo del reino vegetal **acompañado de tu familia y amistades**, tanto en la parte de jardinería como en la preparación de propuestas complementarias, seguro que será más emocionante.

Para conocer más

EXPLORA EN LA SECCIÓN PLANTAS DE TU CASA Y TU VIDA para saber sobre acciones de ecobricolaje, dónde comprar, los flujos y los beneficios de tener plantas en casa. Un recurso de FVS para mejorar tu día a día: <https://www.vidasostenible.org/recursos-y-herramientas/mejora-tu-dia-a-dia/tu-casa-y-tu-vida/plantas/>

*Si entras en este fantástico mundo del reino vegetal **acompañado de tu familia y amistades**, ..., seguro que será más emocionante*



Las plantas: reverdecer el planeta
y mejorar el bienestar personal



Con el apoyo de:



Contacto e información:

Fundación Vida Sostenible

www.vidasostenible.org

#GuíasFVSCompraResponsable #EstilosDeVidaSostenible #VidaDeBajaHuella



Coordinación y redacción:

Equipo de trabajo FVS

Diseño y maquetación:

Paloma Jiménez Gutiérrez

Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por Alice Desing, Candy Desing, Dinosoftl, Ehtisham Abid (adapt.), Handicon, icon4yu, Iconbunny, Koon Lay (adapt.), Nithinan Tatal, Olena Panasovska, ProSymbols, SBTS, suhyeon Jung, ToZlcon, Vectors Market para the Noun Project

Edición de febrero de 2023