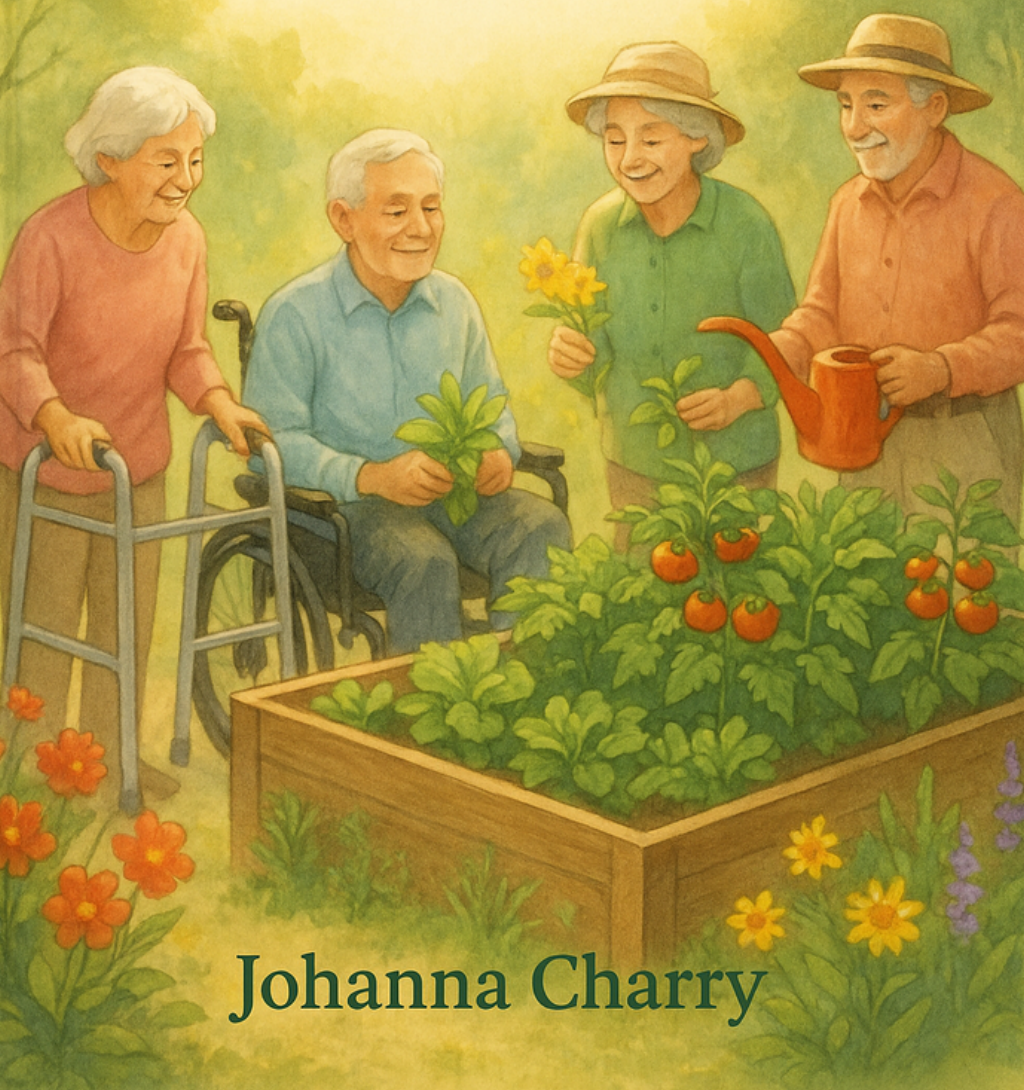


Jardinería para el Bienestar

El poder del entorno natural
en la salud integral



Johanna Charry

La Jardinería una aliada en los procesos terapéuticos

La horticultura terapéutica tiene como principal objetivo ser una herramienta en contacto con la naturaleza ya sea de manera pasiva o activa en espacios abiertos y/o cerrados para colaborar en la mejora de la salud física, emocional y social de las personas en diversos contextos y ámbitos de cuidado

Grandes referentes como El Dr. Roger Ulrich, pudieron corroborar que pacientes hospitalizados al estar en contacto con entornos naturales evidenciaban **una mejora en sus tratamientos y posterior recuperación**

El psiquiatra Karl Menninger, afirmaba que la jardinería no solo ayuda al cuerpo, sino que también brinda **propósito, conexión y sentido**. Para él, cuidar una planta era una forma concreta de experimentar cuidado mutuo y responsabilidad compartida.



El contacto con la naturaleza en la tercera edad

El contacto con la naturaleza aporta beneficios integrales a lo largo de la vida. En residencias de adultos mayores y espacios de cuidado de la tercera edad, incorporar diversidad de plantas, usar materiales y sonidos provenientes de la naturaleza no solo embellece el entorno, también **estimula los sentidos, fortalece el cuerpo y promueve la conexión con otros.**

En actividades simples como sembrar, tocar la tierra, o reconocer el aroma de una especie **se activan áreas del cerebro relacionadas con la memoria, el lenguaje y el placer.** Hay estudios de investigación que muestran que el trabajo con plantas aromáticas puede ayudar a recuperar o mantener el sentido del olfato, una capacidad que suele deteriorarse con la edad.

La conexión entre mente, cuerpo y naturaleza mejorará la salud física y mental (extraído del Libro Naturaleza y Salud Richard Louv)



Algunas recomendaciones para incorporar en las rutinas de los adultos mayores

Si dispones de un patio con sol y bancos o sillas, te sugiero incorporar plantas aromáticas como romero, lavanda o menta que estimulan el olfato y despiertan recuerdos. También son útiles para actividades con los sentidos: tocar hojas, comparar texturas, o cerrar los ojos y oler.

Usa ese espacio como un lugar de contemplación, observación y estimulación física y sensorial con tus residentes y con tus colaboradores.

Traer la naturaleza al interior

No todo pasa por las plantas: cuadros, aromas, música con cantos de aves, el sonido del agua lluvia o música suave. pueden recrear ambientes biofílicos, generar calma y conexión con el momento presente.



Generar rituales verdes

Los rituales verdes son momentos simples, repetidos y significativos que vinculan a las personas mayores con la naturaleza, con su cuerpo y con los demás. No requieren grandes recursos: solo una mirada atenta y la voluntad de transformar lo cotidiano en experiencia.

Paseo sensorial al jardín o patio

Salir cada mañana (o una vez por semana) a observar las plantas, notar los colores de las hojas, los cambios de estación, escuchar los sonidos del entorno, sentir el aire.

Mesa de aromas y elementos de la naturaleza

Disponer de una bandeja con ramilletes de plantas y materiales provenientes de la naturaleza para explorar los sentidos.

Tener **un cuaderno con registros de las experiencias.**



Paisajes Nativos Buenos Aires



<https://paisajesnativos.ar/>



+5491121660923