7-20-2021

Vamos a replicar la vida: Mediación del manual de huertos familiares para mentoras del programa Abriendo Oportunidades

Population Council

Follow this and additional works at: https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy

How does access to this work benefit you? Let us know!

Recommended Citation

"Vamos a replicar la vida: Mediación del manual de huertos familiares para mentoras del programa Abriendo Oportunidades." Ciudad de Guatemala: Population Council, 2021.

This Guide/Toolkit is brought to you for free and open access by the Population Council.

Vamos a replicar la vida

Manual de huertos familiares para mentoras
del programa Abriendo Oportunidades®

Vamos a replicar la vida

Manual de huertos familiares para mentoras
del programa Abriendo Oportunidades®

El **Population Council** enfrenta problemas críticos de salud y desarrollo, desde detener la propagación del VIH hasta mejorar la salud sexual reproductiva y garantizar que los jóvenes lleven una vida plena y productiva. A través de la investigación biomédica, de ciencias sociales y de salud pública en 50 países, trabajamos con nuestros socios para ofrecer soluciones que conduzcan a políticas, programas y tecnologías más efectivas que mejoren vidas en todo el mundo. Establecido en 1952 y con sede en Nueva York, el Council es una organización no gubernamental, sin fines de lucro, gobernada por una junta internacional.

Population Council Guatemala

19 avenida 0-35 Zona 15, Vista Hermosa 2, Ciudad de Guatemala, 01015
Guatemala Tel: +502 2369-0292
popcouncil.org

Insumos de base:
REDMI Aq'ab'al

Adaptación y mediación
Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica IGER

Ilustraciones:
Shutterstock y Freepik

Ciudad de Guatemala, Population Council
© 2021 The Population Council, Inc.

Código contable: MI075
ISBN: 978-9929-766-86-0

Con el apoyo de:

Índice

Primera sesión

- La diversidad de cultivos 4

Segunda sesión

- Todo surge de las semillas 13

Tercera sesión

- El huerto familiar 25

Cuarta sesión

- Aprendamos a hablar con la tierra 37

Quinta sesión

- Somos lo que comemos 49

Sexta sesión

- Imagino lo que seré 61

Séptima sesión

- Un regalo para mi comunidad 73

Vamos a replicar la vida

Manual de huertos familiares para mentoras del programa Abriendo Oportunidades®

¡Te damos una cordial bienvenida!

Estás a punto de empezar un camino en el que guiarás a muchas niñas hacia el conocimiento, la soberanía alimentaria y el porvenir. Además de enseñarles a realizar un huerto familiar, contigo aprenderán a preguntar en su comunidad, a imaginar lo que serán en el futuro y a hablar con la tierra.

Esta pequeña guía te ayudará a llevar mejor tus sesiones. Todos sus contenidos serán ampliados y reforzados a través de materiales complementarios que llegarán directamente a tu celular: canciones, textos e imágenes para compartir con tu grupo.

Este manual está formado por siete sesiones:

1. La diversidad de cultivos
2. Todo surge de las semillas
3. El huerto familiar
4. Aprendamos a hablar con la tierra
5. Somos lo que comemos
6. Imagino lo que seré
7. Un regalo para mi comunidad

Cada sesión está formada por secciones identificadas con las siguientes figuras:

¿Qué saben las niñas acerca del tema?

En esta sección encontrarás preguntas que puedes realizarles a las niñas para conocer qué saben ellas acerca del tema de cada sesión.

Conceptos para compartir

Cada vez que veas esta figura, pon atención a los conceptos que deberás compartir con las niñas.

Esperanza investiga...

En esta sección encontrarás más información del tema de la sesión.

Actividades para las niñas

Verás que en cada sesión aparece el dibujo de este pequeño cuaderno. Cuando lo veas, dirige a las niñas a su cuadernillo, ya que en él encontrarán los espacios e indicaciones para realizar alguna actividad.

Recordatorio

Este dibujo te indicará a ti y a las niñas que es necesario recordar el proyecto que une las siete sesiones: la realización de los dibujos que decorarán sus recipientes para semillas.

Comparto con mi familia

Son actividades que las niñas pueden realizar con su familia, donde aplica lo que aprendió en cada sesión.

Tareas y recomendaciones

Las indicaciones que les darás para la siguiente sesión, se verán representadas por el dibujo de esta **mentora**.

Primera sesión

La diversidad de cultivos

Cosmovisión. En las comunidades se siembran diferentes tipos de cultivos y esta diversificación ayuda a la alimentación del hogar.

Querida mentora:

Antes de iniciar esta primera sesión, debes saludar a las niñas diciéndoles que lo que aprenderán en este espacio seguro será muy importante para sus vidas.

Comparte con ellas la energía que rige el día según el calendario ancestral, y luego cuéntales que van a hablar de un tema muy importante para nuestro cuerpo y para la tierra que nos rodea: la diversidad de cultivos.

A través de WhatsApp recibirás un calendario de los próximos meses y un breve resumen de las energías de los días. En cada sesión tendrás que buscar la energía correspondiente y compartirla con las niñas.

Ten en cuenta estos conceptos clave:

La *w* se refiere a las diferentes siembras que realizan las personas en sus terrenos para obtener productos variados en las diferentes épocas del año. Es fundamental que los seres humanos tengamos diversas siembras para garantizar el bienestar de nuestra familia.

Los nutrientes son sustancias que obtenemos de los alimentos. Veamos su clasificación y algunos ejemplos: carbohidratos (papas, maíz), lípidos o grasas (manteca o aceite), proteínas (frijol, carne, huevo), vitaminas (Vitamina A se encuentra en la zanahoria y brócoli) y minerales (el hierro se encuentra en la espinaca y macuy).

¿Qué saben las niñas acerca del tema?

Pídeles que piensen un momento en los cultivos, en la tierra, en todo lo que nace de ella, en lo que nos alimenta; que piensen en lo que se siembra en su casa y comunidad.

Diles que compartan con el grupo lo que ellas pensaron.

1. Replicar la vida

Pídele a las niñas que vean su entorno: deja que se acerquen a las ventanas y a las puertas, y que pongan atención a lo que ven. La idea de este ejercicio es ubicar todo lo que está cultivado alrededor. (En caso de que esos cultivos no se vean de, intenta hacer un recorrido mental por el lugar.)

- Ubica las siembras que más se vean y que sean conocidas por las niñas.
- Menciona, por ejemplo, la siembra de maíz de un vecino, los árboles frutales de una vecina.
- Pregúntales ¿cuántos cultivos tienen en su casa? ¿qué cultivos han sembrado y cosechado ellas?
- Diles que analicen la siguiente ilustración (actividades de la familia, alimentos que cultivan)

- Háblales acerca de los nutrientes que hay en los cultivos que mencionan las niñas.

Lo que las niñas deben comprender es que todas las sustancias que necesitamos para crecer y tener una buena salud las provee la naturaleza por medio de los cultivos.

Estas sustancias se llaman nutrientes e ingresan a nuestro cuerpo a través de los alimentos.

2. Nunca comemos una sola cosa

Esperanza encontró que... El maíz, el frijol, las hortalizas y las frutas se cultivan en toda Guatemala. Estos productos son la base alimenticia de los guatemaltecos y guatemaltecas.

Existe una gran variedad de cultivos de acuerdo a la región, por ejemplo, en la región del altiplano formada por los departamentos de Chimaltenango, Sololá, Quiché, Quetzaltenango, Totonicapán y San Marcos se produce maíz, frijol, trigo, cebada, arroz, banano, plátano, cacao, entre otros productos. En otras regiones hay distintos cultivos, por ejemplo en las cosas de las verapaces se cultiva el cardamomo, limón etc.

Dentro de los principales cultivos para la exportación se encuentran, el brócoli, la arveja china, el ajonjolí, los espárragos, el chile, aguacate, ajo, arroz, café, caña de azúcar, cardamomo, cebolla, frijol negro, limón, maíz, mango, manzanas, melón, naranja, papa, banano, papaya, piña, repollo, soya y tomate.

- Las familias tienen su propio huerto porque de esta manera no compran muchos alimentos en el mercado y ahorran dinero; los alimentos que cosechan son más saludables pues no tienen pesticidas y otros químicos. Además, las familias deciden las semillas que van a sembrar.

Los conocimientos de la diversidad de cultivos lo conservan y transmiten las mujeres.

- Pídeles a las niñas que digan cuál de todas las cosas que investigó Esperanza, les llama más la atención.
- Que expliquen su respuesta.

Mientras más variada sea nuestra dieta, es mejor para nuestra salud. Y mientras más variados sean los cultivos que se siembran en un mismo terreno, es mejor para la salud de la tierra.

Sabiendo esto, debes explicar que los monocultivos (grandes extensiones de tierra que solo tienen un tipo de siembra. Por ejemplo, la caña de azúcar o el café) no son saludables para la tierra, tampoco para el cuerpo, ni para nuestra economía.

Esto se debe a que al sembrar siempre la misma planta, ésta consume el mismo nutriente del suelo, por eso escuchamos la frase “el suelo se empobrece”. Para evitar esta situación, los agricultores agregan químicos al suelo, los cuales son absorbidos por la planta. Cuando comemos estas plantas, los químicos ingresan a nuestro cuerpo y, aunque no lo sepamos, nos van enfermando. Algunos de esos químicos son plaguicidas.

Es importante variar los tipos de plantas que se siembran en un terreno.

Monocultivo de caña de azúcar

- Vuelve a leerles en voz alta cuáles son los principales cultivos que exporta Guatemala.
- Diles que identifiquen cuáles de estos productos se cultivan en su comunidad o en su casa.
- Apúntalos en un papelógrafo.

En este momento debes poner especial atención en que las niñas comprendan la inmensa variedad de comida que existe.

Al tener todos los nombres apuntados, pídeles a las niñas que te ayuden a clasificar todos esos alimentos en estas categorías: semillas, raíces, frutas, flores, hierbas, verduras. Piensen juntas en la variedad de sus sabores y sus formas. Marca cada categoría con un color, para que al terminar vean el papelógrafo lleno de colores.

3. Hagamos algo juntas

Los colores que nos alimentan

Después de haber hablado de los alimentos que podemos obtener en nuestro entorno, les pedirás a las niñas que dibujen el paisaje donde viven, tomando en cuenta todos los espacios en donde hay cultivos de algún alimento. En su hoja de trabajo tendrán dos espacios para dibujar: en el primero irá el paisaje y en el segundo cada niña debe dibujarse a sí misma.

Cuando los dibujos estén terminados, pídeles que tracen una línea que va desde cada cultivo hacia su boca, utilizando el color distintivo de cada fruta, verdura, grano, flor, etc.

Al terminar esta actividad las niñas tendrán claro que todos los colores simbolizan los nutrientes y la variedad de alimentos que entran a nuestro cuerpo. Esto las hará sentir más vinculadas con la tierra, y sabrán que lo que le pasa a la tierra de alguna forma también nos pasa a nosotras, por lo que es importante variar los alimentos y sembrar distintas plantas.

Ten en cuenta este concepto clave:

Es importante cuidar el suelo donde se cultivan los alimentos. Pídeles que sigan las siguientes recomendaciones, especialmente si tienen un huerto en su casa.

- Regar las siembras con agua limpia.
- Utilizar abono natural u orgánico.
- Evitar tirar o enterrar basura como plástico, vidrio y aluminio (estos materiales son muy contaminantes y tardan miles de años en descomponerse en el suelo)
- Evitar tirar basura en los ríos o lagos.
- Procurar tener a los animales domésticos dentro de un corral, lejos de los cultivos o del lugar donde se guarda el agua.

4. Un recipiente para guardar nuestras semillas

Cuéntales a las niñas que durante las siete sesiones de este ciclo, irán acumulando materiales para crear algo que les será muy útil: un recipiente para guardar las semillas que sembrarán en su huerto familiar. Diles que en ese objeto estará representado todo lo que aprenderán juntas.

Ten en cuenta este concepto clave:

Plátcales acerca de la importancia de incluir al menos cinco colores diferentes de alimentos en nuestras comidas diarias para una buena alimentación. Por ejemplo, alimentos de color rojo (tomate, rábano, manzana), amarillo y naranja (zanahoria, güicoysazón, piña), blanco (coliflor, banano), morado (berenjena, remolacha, uva), verde (brócoli, pepino, limón)

Tomado de la Guía Alimentaria para Guatemala

Comparto con mi familia

Diles que al llegar a su casa, le cuenten a su familia acerca de la importancia de que todos pongan en práctica las recomendaciones para mejorar su alimentación y cuidar el suelo donde se cultivan los alimentos.

Pídeles que hagan el siguiente ejercicio con su familia durante una semana y que guarden esta hoja porque les servirá más adelante.

Instrucciones. Marque con una equis (X) la casilla que mejor indique la frecuencia con que consume cada color de alimento.

Color del alimento	Todos los días	Tres veces por semana	Dos veces por semana	Raras veces
Rojo				
Amarillo y naranja				
Blanco				
Morado				
Verde				

Al final de la sesión, pregúntales qué fue lo que aprendieron en esta sesión.

Diles que de camino a casa observen todo a su alrededor y que recuerden lo que aprendieron.

Solicítales que para la siguiente sesión cada una lleve semillas que encuentren en su casa, que tengan a mano. No necesitarán muchas pero serán importantes para lo que aprenderán la próxima vez que se vean.

Segunda sesión

Todo surge de las semillas

Cosmovisión. En la comunidad se sabe cómo preparar la semilla para su siembra. (Por ejemplo, algunas semillas se ponen en remojo y/o se preparan a nivel espiritual). Algunas personas en las comunidades saben utilizar la fase de la luna para sembrar.

Querida mentora:

Conforme las niñas vayan llegando, dale la bienvenida a cada una y agradécele que haya regresado porque es muy importante continuar con el proceso de aprendizaje.

Al iniciar la sesión recuerda saludarlas contándoles sobre la energía del día que rige según nuestro calendario. De manera breve, resume lo que hablaron la semana anterior y haz un par de preguntas para garantizar que refresquen su memoria.

Ten presentes los siguientes conceptos:

Una **semilla** es aquella parte de una planta que cuando se siembra en el suelo, crea otra planta del mismo tipo.

Un **embrión** es una planta en miniatura que se forma en la semilla fecundada.

La **germinación** es el proceso mediante el cual un embrión se desarrolla hasta convertirse en una planta. Se lleva a cabo cuando el embrión aumenta de tamaño y la cubierta de la semilla se rompe. Sucede debajo de la tierra.

Las **plantas** proporcionan alimento y oxígeno al ser humano y a los animales. Sin ellas, la vida en la tierra se acabaría pronto.

Una buena **semilla** y el cuidado necesario de la planta desde que se siembra hasta su crecimiento, produce una buena cosecha.

¿Qué saben las niñas acerca del tema?

Pídeles que respondan las siguientes preguntas:

¿Han sembrado una planta? (no importa si es un alimento o una flor)

¿Cómo lo hicieron?

¿Qué semillas conocen?

1. La importancia de las semillas

Considerando que las semillas son las que en el futuro darán origen a nuestros alimentos, diles a las niñas que esas semillas son los bebés de nuestra comida. Tienen que entrar a la tierra, porque la tierra es la mamá de todas las plantas. Y allí, como un bebé, las semillas crecerán y van a salir del suelo cuando estén listas para seguir desarrollándose.

- Explícales que por más chiquitas que sean las semillas, adentro de cada una está toda la información para que crezca otra planta igual con el mismo tipo de raíz, tallo, hojas, flor y frutos.
- Para realizar un ejemplo, lleva un grano de maíz y diles: esta semilla lleva dentro un maizal, una milpa, muchas mazorcas que luego se convertirán en masa, y después en tamalitos, tortillas, atoles.
- Diles este otro ejemplo: una semilla de ayote se convertirá después en los ayotes que crecen con el maíz, y que serán grandes y de distintos colores: verdes, amarillos, anaranjados; y cuando estén listos, podremos comer esos ayotes en caldos, en dulces, tostaremos algunas de sus semillas y las moleremos para hacer recados.
- Pídeles que expliquen, como tú lo hiciste, algunas de las semillas que llevó cada una.
- Diles que coman pequeñas cantidades de semillas durante día. Por ejemplo, manías, pepitoria, ajonjolí, marañón y otras, porque son buenas para complementar su alimentación.

Esperanza investiga... ¿Recuerdas a Esperanza? En esta oportunidad, decidió investigar un poco más acerca de los tipos de semillas.

Esperanza encontró que...

- Existe una gran variedad de semillas que se utilizan para los cultivos. Por ejemplo, las criollas (se obtienen de cada cosecha y al sembrarlas vuelven a dar fruto, se adaptan al medio) mejoradas (los científicos han desarrollado en ellas algunas características, por ejemplo, que sean muy resistentes a enfermedades y plagas) baby (han sido modificadas para que las plantas y frutos sean pequeños, por ejemplo, el tomate Cherry) híbridas (son el resultado de cruzar dos variedades distintas de plantas, una de las características es que los frutos son de mejor calidad).

Tomate Cherry

- Las semillas que más conocemos son las comestibles. Por ejemplo, las legumbres (frijoles, garbanzo, soya, moringa, lentejas, maní) cereales (cebada, maíz, avena, arroz).

Cebada

Frijol

Garbanzo

Maíz

Lenteja

Arroz

Soya

Pídeles a las niñas que digan cuál de todas las cosas que investigó Esperanza, les llama más la atención.

Que expliquen su respuesta.

2. Hagamos algo juntas

El paso de la semilla al alimento.

En su cuadernillo, cada niña encontrará un cuadro con tres columnas. En la primera columna deben dibujar sus semillas, en la segunda harán un dibujo de los cultivos que crecerán de esa semilla, y en la tercera deberán escribir una lista de las comidas que podrán hacer cuando cosechen esos cultivos.

3. El tiempo y la tierra trabajan juntos

Ahora debes hablarles de la tierra y del tiempo, dos elementos esenciales para que las semillas germinen y empiecen su camino hasta convertirse en nuestro alimento.

La preparación de la tierra y el conocimiento que debes tener sobre las fases de la luna, los días que se necesitan y los cuidados específicos deben quedar claros para que las niñas puedan poner en práctica lo que aprendan.

Debes explicarles sobre los días de germinación que se necesitan dependiendo del tipo de semilla, el tiempo que se cuida el cultivo y la cantidad de trabajo y esfuerzo que se requiere.

Muéstrales las siguientes imágenes. Pregúntales si conocen algunas de ellas.

Diles que para que estas especies germinen se necesitan distintas cantidades de tiempo. Luego, comparte con ellas la siguiente tabla:

Rábano	4 a 5 días
Remolacha	15 a 20 días
Cilantro	7 a 10 días
Zanahoria	12 a 15 días
Coliflor	6 a 7 días
Repollo	5 a 6 días
Cebolla	8 a 10 días
Perejil	3 a 4 semanas
Apio	15 a 20 días
Cilandro	5 a 7 días

Así como nuestro cuerpo cambia con los años, las plantas crecen, se convierten en árboles, en arbustos, en siembras. Algunas producen comida, otras flores, y todas nos ayudan a transformar el aire que respiramos, y a mantener viva la tierra que habitamos.

Nada se mantiene de la misma forma a través del tiempo –ni los cuerpos, ni las montañas–, todo va cambiando a distintas velocidades. Las semillas también sufren cambios.

Cuando entran a la tierra, inician su transformación. Algunas semillas necesitan pocos días, otras necesitan más. Lo más importante es tener paciencia, porque el camino que lleva a una semilla hasta convertirse en un alimento no es inmediato, y además de paciencia necesita mucha atención y cuidados.

- Muéstreles el siguiente dibujo. Pregúntales si todas las plantas crecen igual que el árbol de manzana.

- Comparen el crecimiento del árbol de manzana con el crecimiento de la zanahoria o la papa.

Recuérdales que en Guatemala se produce una gran variedad de cultivos de acuerdo al clima y tipo de suelo de cada región. La cantidad de luz, temperatura, humedad del suelo y cuidados es distinta para cada especie de planta y su semilla.

4. Hagamos algo juntas

Somos hermanas de las semillas

El objetivo de esta actividad es reproducir el ciclo de la semilla con movimientos: desde que se deposita en la tierra, hasta que crece, busca la luz, se alimenta de los nutrientes de la tierra, del sol y del agua, le nacen sus frutos, es cosechada, produce nueva semilla y luego regresa a la tierra para continuar con el ciclo de la vida.

Esta actividad consiste en una pequeña coreografía en cuatro movimientos. Para realizarla, les pedirás a las niñas que hagan un círculo.

Todas juntas harán un ritmo con la palma de las manos sobre sus piernas, o con los pies somatando el piso. Ese ritmo debe ser parecido al paso de las agujas del reloj. Lo que queremos es que se escuche como el paso del tiempo.

Cada niña tendrá una participación individual. Lo que cada una debe hacer al llegar su turno es lo siguiente:

1. Se pondrán en cuclillas en el piso, acercando su cabeza a sus rodillas (posición fetal).
2. Se pararán y simularán ser una planta, con ramas abiertas, hojas, frutos. Pueden escoger la planta, o el cultivo que más les guste.

3.

Harán un movimiento que represente lo que ellas quieren ser cuando sean grandes (una mímica de maestra, doctora, artista, etc.).

4.

Volver a la posición inicial, que significa que después de realizar lo que querían, regresarán a la tierra, como las semillas, para continuar con el ciclo de la vida.

No debe dejar de hacerse el ritmo (que será apoyado por un sonido de reloj que enviaremos por WhatsApp). Al final de esta actividad, las niñas tendrán más claro el ciclo de la vida, que podemos ver claramente tanto en las semillas como en nuestra propia vida, es por eso que el baile se llama "Somos hermanas de las semillas".

Explícales más detalladamente este ciclo en los cuerpos, en las estaciones, en los años, en las fases de la luna. Todo en la vida cumple ciclos, todo tiene un inicio y un final, pero siempre se vuelve a empezar. Es la lógica de la naturaleza: morir para hacer posible que nazca más vida.

Comenten esta imagen del ciclo de la luna.

4. Un recipiente para guardar nuestras semillas

Hacia el final de la sesión, pídeles a las niñas que pregunten en su casa –sobre todo a sus abuelos– si saben alguna historia de las semillas, alguna leyenda o cuento que sepan y que les ayude a comprender más ampliamente lo que aprendieron, pero que también las haga tener un vínculo con su pasado. En su cuadernillo, las niñas tendrán un espacio para anotar las historias que sus familiares les cuenten.

Comparto con mi familia

Diles que al llegar a su casa, le cuenten a su familia acerca de lo que aprendió en esta sesión.

Explícales los pasos para sembrar una semilla de frijol en un frasco. El objetivo de esta actividad es que observen junto con su familia cómo germina una semilla. (Puedes dictarles los materiales y pasos o llevarlo escrito en un papelógrafo para que las niñas lo copien)

¿Qué materiales utilizará?

- 1 botella plástica de agua pura (también puede usar un vaso o un frasco de vidrio transparente y sin etiquetas)
- 1 bolsita de algodón
- Agua
- 3 semillas de frijol
- lápiz
- hojas de papel para dibujar
- crayones o marcadores (opcional)

Siga los siguientes pasos:

1. Recorte la botella plástica horizontalmente por la mitad.

2. Tome los frijoles, obsérvelos y anote en la hoja la forma, color, olor, tamaño, si son lisos o no. Luego, haga un dibujo de los frijoles y píntelos.

3. Moje el algodón y colóquelo en el fondo de la botella.

4. Coloque los frijoles sobre al algodón mojado y ponga el recipiente en un lugar, dentro de su casa, donde reciba la luz del sol.

5. Toque todos los días el algodón. Si está seco, agréguele unas pocas gotas de agua.

6. Observe todos los días el recipiente.
7. Dibuje y escriba los cambios que está observando. (Recuerde escribir la el día y la fecha de cada dibujo)
8. Cuando haya crecido la mata de frijol puede sembrarla en la tierra para que siga su ciclo de vida.

Muéstreles el siguiente dibujo, para que tengan una idea de cómo observarán la germinación de la semilla de frijol.

Al final de la sesión, pregúntales qué fue lo que aprendieron.

Diles que durante la semana, las niñas platicarán en su casa sobre las historias de las semillas. Después de anotarlas en su cuadernillo, encontrarán un espacio para representar esa historia a través de un dibujo.

Si no hubiera alguna historia, las niñas podrán dibujar algo de lo que aprendieron en esta sesión. Cada uno de sus dibujos nos servirá en las próximas sesiones para decorar un recipiente en el que podremos guardar nuestras semillas.

Tercera sesión

El huerto familiar

Cosmovisión. En la comunidad se sabe cómo preparar la semilla para su siembra. (Por ejemplo, algunas semillas se ponen en remojo y/o se preparan a nivel espiritual). Algunas personas en las comunidades saben utilizar la fase de la luna para sembrar.

Querida mentora:

Conforme las niñas vayan llegando, dale la bienvenida a cada una, pregúntales qué tal estuvo su semana.

Cuando ya estén todas juntas, menciónales la energía que rige ese día según nuestro calendario.

Ten presente los siguientes conceptos:

Un **huerto familiar** es el lugar donde cada familia cultiva hortalizas, verduras, frutas, plantas medicinales, hierbas comestibles y árboles frutales que complementarán su alimentación. También puede ser un lugar para criar aves de corral. Estos huertos deben estar lo más cerca posible de su casa, para asegurar su cuidado y vigilancia.

La **biodiversidad** o **diversidad natural** es la variedad de seres vivos (plantas y animales) de un lugar. Puede ser en la tierra o en el agua. Por ejemplo, la biodiversidad de un lago o de un bosque.

¿Qué saben las niñas acerca del tema?

Empieza a preguntarles si se dan cuenta de los cambios que le suceden a la tierra y a la naturaleza con el paso del tiempo.

Pídeles que respondan las siguientes preguntas:

¿Cómo cambian las siembras según el mes del año, las lluvias y el clima?

¿Cómo se ven los árboles cuando son pequeños?

Diles que, dentro de un tiempo, cada una tendrá un huerto en su casa, y ese huerto crecerá y producirá muchos alimentos que ellas mismas sembrarán y cuidarán.

1. La tierra no nos cobra por darnos alimentos

¿Qué pasaría si buena parte de lo que comemos naciera en nuestra propia casa?

Para conseguir nuestros alimentos casi siempre tenemos que ir al mercado. Muchas veces, el dinero no alcanza y no podemos comprar todo lo que necesitamos. Tampoco sabemos en dónde ha crecido esa comida y, lo más seguro, es que para producirla se han utilizado fertilizantes químicos que han dañado la tierra y que quedan atrapados adentro de las frutas y verduras que compramos.

Cada una de nosotras puede tener un huerto en su propia casa, en sus patios. Y si lo cuidamos bien, sabremos que lo que sembramos está sano, podremos tener gran variedad de alimentos, y si algo nos falta podremos intercambiarlo con alguna amiga que necesite algo de nuestro huerto.

Recuerda que en un huerto no debe sembrarse solo una especie de planta (monocultivo), se debe sembrar diferentes cultivos cada vez.

2. Recordemos un poco y aprendamos algo más

- Pregúntales a las niñas qué recuerdan de los contenidos que trabajaron durante la primera sesión. En esa oportunidad vieron algunas de las ventajas de tener un huerto familiar. Pídeles que te digan algunas.
- Pídeles que expliquen qué es la diversidad de cultivos.
- Recuérdales que nada que sea natural, ningún bosque, selva o montaña tiene un solo tipo de árboles o plantaciones.

Diles que esa diversidad natural es el modelo que debemos replicar para nuestro huerto, el modelo que la misma naturaleza nos da, porque de esa forma no explotamos la tierra y podemos tener a la mano más variedad de alimentos.

Sigue platicando con ellas, trata de que todas participen, que conversen entre sí.

Comparte con las niñas un concepto muy importante:

Soberanía alimentaria. Cuando una variedad de alimentos nace y crece en nuestra propia tierra, podemos variar nuestra alimentación, gastamos menos dinero, podemos intercambiar lo que sembramos, vender alimentos a personas de la comunidad a precios más bajos porque han crecido ahí mismo y no se tuvo que pagar por el traslado. Podemos hacer conservas, salsas, chirmoles, refrescos. Abrir un lugar en donde la gente coma los alimentos de su huerto a precios accesibles. Diles que esto es la soberanía alimentaria: la posibilidad de hacernos más independientes con el fruto de nuestro propio trabajo.

3. Hagamos algo juntas

La invocación de las especies

Para esta actividad debes pedirles a las niñas que se organicen en grupos de por lo menos seis integrantes. Cada grupo se llamará Huerto.

Debes poner como muestra un ritmo para que todas lo hagan con las manos, de la siguiente manera:

En forma de círculo alrededor de una mesa, una niña empieza a golpear suavemente el piso con las palmas abiertas, de una forma rápida marcando el ritmo, cuatro veces seguidas. La que esté a su izquierda le sigue, y cuando ambas den cuatro palmadas juntas, entra la siguiente. Así una por una, hasta que todo el círculo esté haciendo lo mismo. Este sonido da la idea de reunión (escucha el audio que te llegará por WhatsApp).

Ahora cambia el ritmo, haciendo dos golpes con los puños sobre una mesa o el piso, y dando un aplauso. (Escuchar el audio como referencia). Con este ritmo empieza el canto:

Vamos a escuchar

A la tierra hablar

La vamos a curar

Para poder sembrar (Repetir dos veces)

Después de terminar estas dos rondas, se sigue con el mismo ritmo pero ahora cada niña dice el nombre de las hierbas que podría sembrar:

¡Hierbas!

Por ejemplo:

¡Chipilin!

¡Hierbamora!

¡Berro!

Así, hasta que todas pasen.

Cuando todas hayan dicho una hierba, se debe repetir el canto inicial, y se hace lo mismo con verduras, y luego con frutas.

El objetivo de esta actividad es que las niñas tengan noción de que para tener un huerto familiar es necesario considerar dentro de un plan todas las especies que pueden incluirse.

4. Planifica tu huerto

En su cuadernillo, las niñas encontrarán una serie de elementos básicos que deben considerar al iniciar su huerto familiar. Deberás reunirlos e irles explicando cada uno de esos elementos, de acuerdo a la información complementaria que te haremos llegar a través de WhatsApp.

Describirás qué es un plan de cultivo, incluyendo las tres dinámicas básicas para concretarlo: la rotación de cultivos, la siembra intercalada y la siembra escalonada.

Les explicarás las características que debe tener el terreno para crear su huerto familiar, y los procesos iniciales que deben desarrollar para prepararlo.

Les contarás detalles de las herramientas básicas que utilizarán durante la creación y mantenimiento de su huerto familiar.

Elas tendrán toda esta información en su cuadernillo, y a ti te la compartiremos a través de imágenes y audios a tu teléfono celular.

5. Imaginemos nuestros huertos

En el cuadernillo de las niñas, habrá un espacio apropiado para que hagan un dibujo. Encontrarán un patio limpio y vacío, y en él deberán dibujar cómo esperan que estén sus huertos dentro de algún tiempo. En este dibujo deberán incluir las diversas especies que sembrarán, llenándolo de color y vida.

Recuérdales que hay ciertos cultivos que por el clima o por el tipo de terreno no pueden sembrarse en algunos lugares.

Lleva el papelógrafo que hiciste junto con las niñas en la primera sesión, donde escribieron los cultivos que se dan en su comunidad. Léanlo todas juntas.

Toma en cuenta lo siguiente, y trasládalo a las niñas:

Lo que cada una va a hacer con su huerto es un acto de vida.

Sembrar nos garantiza que seguiremos vivos y que pondremos en práctica un ritual que nuestros padres, abuelos y antepasados más lejanos realizaron para garantizar el alimento. Por eso, cuando iniciemos nuestros huertos, es importante pedirle permiso a la tierra antes de depositar en ella nuestras semillas. A ella le pediremos que nuestros cultivos sean sanos y abundantes.

Además, ofreceremos el fruto de nuestro trabajo a la comunidad a la que pertenecemos. Por eso, debemos agradecerle a la tierra por la oportunidad de hablar con ella.

Revisa las épocas del año y lo que se puede sembrar en ese tiempo, también las fases de la luna y las energías de los días. Cuando vas a sembrar toda la existencia entra en diálogo contigo.

Esperanza investiga... En esta oportunidad Esperanza decidió investigar un poco más acerca de las familias de cultivos y de algunos aspectos importantes para cuidar el huerto familiar.

Esperanza encontró que...

- Los científicos creen que existen más de 10 millones de especies diferentes de organismos.
- La taxonomía es la ciencia que se encarga de agrupar a los seres vivos que tienen semejanzas entre ellos, estudiarlos, darles un nombre científico y clasificarlos.
- Dentro de esta clasificación se encuentran las “familias” que son agrupaciones de algunas especies de seres vivos que tienen aspectos en común.

A continuación se describen algunos ejemplos de las familias de las hortalizas. Léelos a las niñas.

- Umbelíferas: apio, zanahoria, cilantro, perejil, eneldo, comino y anís.
- Solanáceas: tomates, pimientos, papas y berenjenas
- Liliáceas: ajos, cebolla, puerro y espárragos.
- Cucurbitáceas: melón, sandía, calabaza, calabacín y pepino. Quenopodiaceas: acelgas, espinacas y remolachas.
- Crucíferas: brócoli, repollo, nabo, berro, rábano y coliflor.
- Leguminosas: habas y arvejas.
- Gramíneas: maíz, avena, cebada, trigo, arroz y centeno.

- Los vegetales que pueden darse fácilmente en un huerto familiar son: zanahoria, pepino, chile pimiento, ajo, tomate, calabacines, fresa, limón, espinaca, mora, arveja, berenjena, cebolla, aguacate, acelga.

- Los cultivos deben estar en un lugar donde reciban al menos unas seis horas de sol al día.
- Se debe sembrar en un suelo fértil y mantenerlo húmedo. (Si utiliza una maceta, verifique que tenga agujeros donde salga el exceso de agua)
- Es conveniente realizar un dibujo donde escriba qué tipo de semilla sembró en cada lugar y en qué fecha.
- Es importante agregar abono.
- Un invernadero: es una construcción de vidrio o plástico donde se cultivan plantas a una temperatura y con una humedad más baja que la del exterior. En los siguientes enlaces puede leer cómo se construye un invernadero casero.

Pídeles a las niñas que digan cuál de todas las cosas que investigó Marta, les llama más la atención.

Que expliquen su respuesta.

4. Un recipiente para guardar nuestras semillas

En el cuadernillo, las niñas encontrarán un espacio para su dibujo de esta semana. En él deben representar a los miembros de su familia, y si es posible, pídeles que consulten con sus padres las costumbres para sembrar. Dichas costumbres también pueden ser parte de ese dibujo.

Comparto con mi familia

Diles que al llegar a su casa, le cuenten a su familia acerca de lo que aprendió en esta sesión.

Pídeles que vean los videos "Huertos familiares: creación de un huerto en casa" en el enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=DTI2rUtp-b0>

Y "Juan el promotor comunitario: huerto familiar escalonado" <https://www.youtube.com/watch?v=RvrjXgIB7-U>

Y que lean el siguiente artículo "19 vegetales y hierbas que solo tendrás que comprar una vez" <https://ecoinventos.com/vegetales-que-solo-tendras-que-comprar-una-vez>

Al final de la sesión, diles que cada una de las niñas explique una ventaja de tener un huerto familiar.

Pregúntales qué otras cosas de esta sesión aprendieron.

Cuarta sesión

Aprendamos a hablar con la tierra

Cosmovisión. Diferentes formas de pedir permiso a la tierra y se da agradecimiento.

Las personas se tienen que preparar física y mentalmente para trabajar la tierra (evitan ir enfermas, malhumoradas, evitar comer ciertos alimentos y tratan de ir equilibradas).

Querida mentora:

Como en las sesiones anteriores, dale a cada una la bienvenida, y cuando todas estén juntas inicia compartiendo con las niñas la energía del día que rige SEGÚN el calendario maya. Agradecerles por regresar a esta, que es ya la cuarta sesión.

1. El arte nos acompaña en el proceso

Lo primero que harás hoy es compartir con las niñas este video. Pídeles que pongan mucha atención y que también sientan lo que la canción y la animación quieren decir.

<https://www.youtube.com/watch?v=OQng5VakPS8>

Al terminar de ver y escuchar este video, coméntenlo.

¿Qué les hizo sentir?

Pregúntales también cómo les ha ido con su huerto y si se sintieron identificadas con lo que dice la canción.

Pídeles a las niñas que por un momento piensen y escriban el nombre de 5 productos que necesitan de la tierra para nacer y 5 productos que no necesitan de la tierra para nacer.

Productos que necesitan de la tierra	Productos que no necesitan de la tierra.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Luego, discutan cuales fueron más fáciles de encontrar y por qué hay que agradecer a los agricultores su trabajo.

1. Mantener nuestro huerto

Después de esta conversación colectiva, hablarás sobre la tierra en tres etapas:

1.

Explícales que la tierra está llena de organismos pequeños y que necesita nutrientes para que lo que sembremos logre salir a la luz y crezca de la mejor manera. Por eso, les darás consejos de cómo mantener su huerto saludable, y sobre cómo deben limpiar la tierra para que los cultivos tengan el camino libre para crecer.

2.

De una forma breve y concisa debes explicarles que la tierra se enferma cuando se le exige que produzca mucho más de lo que tiene capacidad de producir y en tiempos más cortos. Acá puedes usar el ejemplo de las frutas de temporada, que en el pasado solamente se daban en ciertas fechas como las manzanas o los duraznos, y que ahora se pueden encontrar en distintas épocas del año. Pero esto no es bueno, porque para que la tierra pueda producirlas la llenan de químicos. Esto no solo enferma a la tierra, sino también a nuestros cuerpos, y con el paso del tiempo la tierra deja de ser buena porque pierde sus nutrientes. Por eso, con los huertos y con nuestra forma de sembrar, estamos curando a la tierra.

3.

Es muy importante mantener adecuadamente nuestro huerto, a través del ciclo de riego, de la limpieza constante y de la cosecha en el tiempo adecuado.

Pídeles a las niñas que imaginen y dibujen como sería su huerto si no tiene el cuidado adecuado y como sería su huerto con los cuidados correctos.

Huerto sin los cuidados necesarios	Huerto con los cuidados necesarios

¿Qué saben las niñas acerca del tema?

Pregúntales a las niñas si conocen alguna fruta o verdura que anteriormente se daba en una sola época y ahora lo podemos encontrar durante todo el año.

Pídeles que consulten con sus abuelos o padres la forma de preparar y comer esta fruta o verdura y diles que en la siguiente reunión lo compartirán con sus compañeras.

Esperanza investiga... ¿Recuerdas a Esperanza? En esta oportunidad, decidió investigar un poco más acerca de los diferentes tipos de suelos, agricultura, abono y fertilizante.

Esperanza encontró que...

Existen diferentes tipos de suelos, entre ellos encontramos:

- Suelos arenosos. Incapaces de retener el agua, son escasos en materia orgánica y por lo tanto poco fértiles.

- Suelos calizos. Abundan en minerales calcáreos y por lo tanto en sales, lo cual les confiere dureza, aridez y color blanquecino.

- Suelos húmíferos. De tierra negra, en ellos abunda la materia orgánica en descomposición y retienen muy bien el agua, siendo muy fértiles.

- Suelos arcillosos. Compuestos por finos granos amarillentos que retienen muy bien el agua, por lo que suelen inundarse con facilidad.

- Suelos pedregosos. Compuestos por rocas de distintos tamaños, son muy porosos y no retienen en nada el agua.

- Suelos mixtos. Suelos mezclados, por lo general entre arenosos y arcillosos.

- Suelo de cultivo es el recurso que nos brinda las condiciones para los cultivos y las cosechas. Cuanto más fértil sea un suelo, mayor será la producción. Debemos evitar la pérdida de agua y la erosión ya que provoca que la tierra se vuelva estéril. Para proteger el suelo, siga las recomendaciones siguientes:
- Riegue las siembras solo en la cantidad necesaria.
- Utilice abono orgánico, como el humus de lombriz o el compost de ganado.
- Controle el uso de plaguicidas y herbicidas.
- Recolecte, reutilice y recicle productos de plástico, de vidrio y de aluminio. Estos materiales son muy contaminantes y tardan miles de años en descomponerse en el suelo.

Enséñales a las niñas como pueden reutilizar en su huerto los productos reciclados de plástico, vidrio o aluminio.

Reutilizar maceta y cultivar planta en recipiente reciclado.

Pídeles a las niñas que lleven un recipiente reciclado (lata o bote de jugo, botella de gaseosa, entre otros), también pide que lleven granos de frijol o maíz.

Puedes guiarte en la imagen para realizar la maceta.

Salgan al patio y llenen el recipiente con tierra, mojen la tierra para que esté blanda e introduzcan las semillas para que nazca la planta.

Coloquen todas las macetas en un lugar adecuado, con sol y sombra suficiente para su crecimiento (pueden dejarla en el lugar en donde se reúnen para las sesiones o se las pueden llevar para su casa).

Pídeles a las niñas que todos los días observen su planta. Cuando ya haya crecido la pueden sembrar en su huerto.

Pídeles a las niñas que en 5 pasos dibujen el proceso de crecimiento de la planta que sembraron en el recipiente reciclado.

Paso 1

→

Paso 2

→

Paso 3

Paso 4

→

Paso 5

Efectos de la agricultura extensiva

Desventajas

- Se usa un gran número de fertilizantes y pesticidas, lo que aumenta la contaminación.
- Estudios recientes han indicado el hecho de que la agricultura intensiva tiene efectos perjudiciales en el medioambiente. El uso excesivo de fertilizantes contamina los acuíferos, los ríos y los lagos, etc.

Diferentes tipos de abono y fertilizantes: químicos y orgánicos

- Los abonos orgánicos son subproductos de origen animal y vegetal: estiércol (excrementos de vacas, cerdos, pollos, etc., procedentes de explotaciones ganaderas); compostaje de materia orgánica de diversa procedencia: restos vegetales postcosecha, restos de materia orgánica de consumo humano; lodos (procedentes de plantas depuradoras); turba; minerales; etc.

Tipos de abonos orgánicos

- El compost: es producido por residuos como cáscaras de huevo, restos de verduras y frutas, café, poda, etc.
- El humus de lombriz: es un tipo de compost que se obtiene con la ayuda del proceso digestivo de las lombrices.
- Las cenizas: de maderas sin pintura ni esmaltes.
- El abono verde: formado por plantas.
- El estiércol: formado con las heces fermentadas de los animales.
- El guano: compuesto por excrementos de aves y murciélagos.
- La turba: tanto rubia como negra.

Por su parte, los abonos químicos o fertilizantes químicos, tienen un origen sintético y se producen por la industria agroquímica a partir de sustancias naturales o mediante síntesis química. Los fertilizantes químicos tienen algunas claras ventajas:

- Tienen una composición química definida, por lo que se pueden aplicar de forma más precisa según las necesidades.
- Pueden aplicarse de forma más sencilla y en momentos específicos del desarrollo del cultivo.
- Permiten más variedad de aplicaciones (partículas esparcidas sobre el suelo, disueltos en agua, aplicación en partes específicas).

Pídeles a las niñas que compartan con sus compañeras que tipo de abono han utilizado o utilizarán en su huerto, sugiere que al llegar a casa consulten con sus abuelos y padres sobre qué tipo de abono han utilizado en sus siembras.

Aunque puedes darles instrucciones de cuándo hacerlo, lo más importante es que cada una aprenda a diferenciar cuando la tierra necesita agua, cuando se debe limpiar de maleza y cuando la siembra está lista para ser cosechada. Aunque este es un trabajo que nos enseña a tener paciencia y a percibir el tiempo de otras formas (pues es vida lo que se está formando), también es necesario que día a día trabajemos en nuestros huertos para tener mejores resultados, pero sobre todo para aprender a sentir cómo siente la tierra mientras hace nacer nuestra comida.

En su cuadernillo, las niñas encontrarán algunas definiciones que les serán ÚTILES. Tienen que ver con los tipos de abono, la constancia de los riegos, y actividades diversas que es necesario conocer para mantener bien nuestro huerto: determinar la humedad de la tierra, en qué consiste el raleo, el desmalezado, la fertilización y la cosecha. Repasa con ellas dichas definiciones (que te haremos llegar a través de imágenes por WhatsApp), y hazles preguntas para verificar que dominen los conceptos clave.

Comparto con mi familia

Diles a las niñas que cuando lleguen a casa observen el tipo de suelo en donde está su huerto y así dar el cuidado adecuado para obtener una buena cosecha.

3. Un recipiente para guardar nuestras semillas

Esta semana, cada una elaborará un dibujo relacionado a lo que los huertos nos hacen sentir. En el espacio indicado en su cuadernillo, podrán dibujarse a sí mismas trabajando en su huerto, pero también pueden tratar de representar en su dibujo lo que sienten cuando están hablando con la tierra.

4. Investiga, escucha y cuenta

Es importante que las niñas sepan su historia, que tengan comunicación con sus padres y abuelos para que su comunidad no pierda de vista sus raíces. Por eso, esta semana pídeles que investiguen y pregunten a sus familiares de mayor edad qué saben de la historia de la comunidad, qué han vivido, qué oyeron contar de sus mayores. Cada niña podrá anotar los resultados de su investigación en su cuadernillo. Al iniciar la próxima sesión, compartirán algunos de esos resultados.

Quinta sesión

Somos lo que comemos

Cosmovisión. Los cultivos (hierbas) también ayudan, son plantas medicinales.

Querida mentora:

Esta es la quinta sesión. Estamos acercándonos al final de este proceso, y por eso es importante que le agradezcas a las niñas su compromiso y su dedicación, ya que todo lo que están haciendo juntas en cada sesión –y luego cada una en sus casas– será importante para que su comunidad sea mejor. Diles que están aprendiendo cosas que son buenas y son ÚTILES para todas. Comparte con ellas la energía del día en nuestro calendario, y trata de relacionar esa energía con lo que han ido aprendiendo.

1. Hagamos algo juntas

Ver hacia nuestro interior

En esta actividad es muy importante el silencio. Vas a pedirles que cierren los ojos, pero que tengan muy despiertos todos sus sentidos. Que escuchen, que sientan olores, que respiren profundamente, que vean lo que pasa por su mente en estos momentos.

Después, les pedirás a todas que se imaginen como una planta, un arbusto, un árbol, una hierba o una flor. Cualquier especie que nazca de la tierra y pertenezca al reino vegetal.

Léales el siguiente texto:

Soy de la tierra. Inicié este camino hace mucho, cuando siendo una semilla pequeña la tierra me tragó.

Ella, que es tan grande, que es tan buena, me llevó adentro suyo y me dio de comer. Pequeñísimas energías entraban en mí, me hacían sentir parte de algo mucho, pero mucho más grande que yo.

Me daba agua, me chineaba entre su oscuridad. Casi sentía que me cantaba para que siguiera con los ojos cerrados.

Con el tiempo, mi piel empezó a cambiar, se hizo más suave y húmeda.

Sentí que tenía que estirarme, moverme lentamente, quizá cambiar de posición.

Así salió de mí una pequeña raíz blanca. Ese día fue muy feliz porque sentía que empezaba a acariciar a mi madre la tierra. Yo le decía 'gracias' con mi pequeña raíz.

Muy pronto nacieron otras raíces.

Ya no era solo una semilla. Estaba cambiando de forma.

Desde fuera sentí que una voz me llamaba, que me decía: 'Ven hacia mí, avanza'. Y yo sentía que la tierra me decía: 'Sí, ve. Ve con la luz que te está llamando'.

Y así lo hice, porque la luz me llamaba aunque yo no la podía ver.

Me fue creciendo más el cuerpo, ahora no era solo raíz.

Para buscar la luz, una nueva forma me nació: un pequeño tallo que quería ver todo lo que había afuera de mi madre la tierra.

Así, un día, broté. Sentí por primera vez el aire y la luz me dio la bienvenida.

Mi cuerpo siguió creciendo, adentro y afuera de la tierra.

Bebí de la lluvia, bailé con el viento, me alimenté de la luz.

Ahora he crecido. Mi tallo es ancho y me salieron ramas y hojas.

Con ellas abrazo la vida.

Ya no soy una semilla, pero ahora me han nacido a mí muchas pequeñas semillas. Las lanzo en espera de manos que las tomen por mí, que las pongan en la tierra, para que otra vez ella las cuide en su oscuridad, y las haga crecer hasta que vengan acá, en donde yo estoy ahora, y seamos muchas más, y sigamos bailando con el viento, bebiendo de la lluvia y siempre regresando a la tierra.

Después de un rato en silencio, pídeles que abran los ojos y que respiren lentamente. Ahora una por una contará qué planta se imaginó que era mientras escuchaba el relato. Cuando todas hayan hablado, debes explicarles que ese proceso lleva cada una de las plantas que crecen en sus huertos.

¿Qué saben las niñas acerca del tema?

Pídeles a las niñas que piensen en su comida favorita y en los ingredientes que se necesitan para prepararla y que compartan porque les gusta (por su textura, forma, color, sabor, variedad para cocinar, entre otros).

1. Somos lo que comemos

Entrega a cada una de las niñas medio papelógrafo, y pídeles que escriban lo que han comido durante los ÚLTIMOS días.

¿Qué comieron ayer, qué desayunaron hoy? Lo deben hacer de forma individual, aunque no tienen que apuntar sus nombres en el papelógrafo. Pide que dejen los papelógrafos en el suelo, formando un gran círculo.

Todas rodearán el espacio que ocupan los papelógrafos, y deberán ir leyendo lo anotado por sus compañeras. Al finalizar, reflexionen juntas en grupos de tres a partir de las siguientes preguntas. En sus cuadernillos encontrarán un espacio para anotar sus respuestas

- ¿Qué es lo que más comen las jóvenes de esta comunidad?
- ¿Qué es lo que menos comen?
- ¿Qué es lo más accesible que tienen para comer?
- ¿Dónde se producen esos alimentos?
- ¿Qué quisieran comer más, pero no es accesible en la comunidad?
- ¿Todas comen lo mismo?
- ¿Los alimentos que comen son suficientes para el trabajo y el esfuerzo que realizan cada día?
- ¿Qué sabemos de nutrición en nuestra comunidad?

Esperanza investiga... ¿Recuerdas a Esperanza? En esta oportunidad, decidió investigar un poco más acerca de la nutrición y esto fue lo que encontró.

Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria existe cuando “todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable”. (Cumbre Mundial de Alimentación, FAO 1996).

Pídales a las niñas que piensen y que compartan con sus compañeras si en su comunidad se cumple el acceso permanente a los alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente.

Importancia de la buena nutrición en el crecimiento

La Guía Alimentaria para Guatemala, elaborada por instituciones dedicadas a la salud y nutrición, recomienda incluir al menos cinco colores diferentes en nuestro menú diario para una buena alimentación. Por ejemplo:

- Rojo: tomate, chile pimiento, rábano, sandía, manzana, fresa.
- Amarillo y naranja: zanahoria, güicoy sazón, elote dulce, papaya, naranja, mandarina, piña, mango.
- Blanco: coliflor, cebolla, ajo, banano, anona.
- Morado: berenjena, remolacha, mora, uva, ciruela.
- Verde: brócoli, acelga, espinaca, berro, alcachofa, lechuga, pepino, ejote, arveja, repollo, macuy, chipilín, limón, pera.

La nutrición consiste en aprovechar la energía de los alimentos para realizar las funciones que mantienen la vida.

Una buena nutrición se consigue con una dieta que incluya los nutrientes necesarios, en las cantidades adecuadas. Las necesidades nutritivas varían según la edad, el peso, el sexo y el grado de actividad física que se realice.

Los nutrientes cumplen funciones específicas y se clasifican en cinco grupos.

Al final de la sesión encontrarás una canasta con frutas y verduras para decorar, pintar y recortar.

Pídeles a las niñas que con corteza de árbol u hojas secas rellenen y decoren la canasta. Luego, pídeles que pinten y recorten las frutas o verduras que más les gustan o que van a cultivar en su huerto.

Nutrientes	Función	Fuente
Carbohidratos	Suministran energía al cuerpo.	Arroz, maíz, pastas, papa, cereales, azúcar.
Lípidos o grasas Saturadas e insaturadas	Equilibran la temperatura del cuerpo, absorben vitaminas, ayudan a la formación de hormonas.	Aceite de: maíz, oliva, canola, girasol y almendras; margarina, mantequillas, manteca.
Proteínas	Construyen músculos y tendones; regeneran tejidos y actúan como enzimas.	Carnes magras, clara de huevo, frijol, soya, pescado y lácteos.
Vitaminas A, C, D, E, K y complejo B	Ayudan a regular diferentes funciones del organismo y actúan como defensa contra infecciones.	Frutas y vegetales de color verde, amarillo y anaranjado; lácteos, carne, huevos, legumbres, cereales.
Minerales Calcio, fósforo, potasio, sodio, hierro	Forman parte de los tejidos y cumplen algunas funciones del organismo.	Carnes, hierbas, lácteos, huevos, cereales, leguminosas, granos.

Puedes conversar con las niñas sobre la importancia nutricional de cada uno de los nutrientes.

También comparte la información sobre las porciones que deben consumir:

Carnes

2 - 3 semanales

Verduras

3 - 5 porciones diarias

Cereales y grano

6 - 11 porciones

Frutas

2 - 4 porciones diarias

Lácteos, huevos e Incaparina

2 - 3 porciones semanales

Grasas y azúcares

Consumo moderado

Pídales a las niñas que por dos días escriban lo que comieron después de esta sesión, basándose en el cuadro que describe los nutrientes, esto será compartido con sus compañeras en la siguiente sesión.

Día 1	Día 2
Desayuno Nutriente: Fuente:	Desayuno Nutriente: Fuente:
Almuerzo Nutriente: Fuente:	Almuerzo Nutriente: Fuente:
Cena Nutriente: Fuente:	Cena Nutriente: Fuente:

Al terminar, comparte con ellas la siguiente reflexión:

Nuestra salud y nuestros ánimos para la vida dependen de lo que comemos y la forma en que comemos. Comer no es lo mismo que nutrirse. Cada cuerpo necesita cierto tipo de nutrientes para estar en buenas condiciones y nutrirse de diferentes alimentos para aprovechar toda la riqueza que tiene la tierra.

En tu WhatsApp recibirás información importante que deberás compartir con las niñas, respecto a la Olla Nutricional. En base a esa información, discutan en grupo qué es necesario comer para cuidar bien nuestros cuerpos y por qué todas y todos merecen comer bien.

2. Un recipiente para guardar nuestras semillas

En el espacio indicado que aparece en sus cuadernillos, pídeles a las niñas que pinten un plato de comida que incluya algunos alimentos que están creciendo en su huerto. Es necesario que imaginen cómo se verá ya servido en un plato todo lo que ahora mismo está creciendo en cada una de sus casas. Procura que tengan crayones de muchos colores. Debajo de este espacio, encontrarán una serie de pequeños cuadros en blanco. Las niñas deben llenar cada uno de ellos con cada uno de los colores que acaban de usar. Platiquen entre ustedes respecto a la cantidad y variedad de colores utilizados. Explícales que esos colores serán importantes en la próxima sesión, ya que los utilizarán en la elaboración de sus recipientes para guardar sus semillas.

Si los colores son pocos, debes explicarles que no es lo más adecuado que nuestra comida tenga pocos colores, porque eso significa que no estamos teniendo una comida balanceada, con los nutrientes que su cuerpo necesita. Sucede lo mismo con la tierra: mientras más colores tenga, más variedad de cultivos están creciendo en ella.

Comparto con mi familia

Las niñas compartirán con sus familias la variedad de nutrientes que obtenemos de los alimentos que sembramos en la tierra.

3. Para la próxima sesión

Pídele a las niñas que durante la semana continúen investigando y preguntando a los adultos de su casa sobre cómo era la comunidad antes de que ellas nacieran. Puedes sugerirles que hagan preguntas como estas: ¿qué se comía antes?, ¿cómo se preparaban los alimentos?, ¿cómo se servían las comidas?, ¿qué cosas han cambiado?, ¿se sigue sembrando de la misma manera? Anotarán sus respuestas en el espacio indicado en sus cuadernillos.

Sexta sesión

Imagino lo que seré

Cosmovisión. Me preparo para trabajar y obtener beneficios de la tierra.

Querida mentora:

Conforme las niñas vayan llegando, dales la bienvenida a cada una, pregúntales qué tal estuvo su semana.

Cuando ya estén todas juntas, menciónales la energía que rige ese día según nuestro calendario.

Estás llegando al final de estas sesiones. Ahora ya conoces a las niñas mucho mejor y has podido ver todo el potencial que tienen y lo mucho que han aprendido.

En esta sesión tienes la oportunidad de acompañar a las niñas hacia el futuro, pídeles que piensen en lo que más les ha gustado hacer, en ¿qué área pueden desarrollar sus potencialidades? y ¿qué pueden hacer para obtener beneficios de todo lo que han logrado aprender?

Es importante que juntas aprendan a ver todo lo que hay en su comunidad, recordar su historia, para mejorar las cosas que ellas quisieran ver diferentes a su alrededor.

El desarrollo no debe verse sólo como un logro personal, sino como el resultado de la vida en comunidad. Explícales lo valiosas que son ellas para que las cosas buenas pasen en el lugar en el que viven.

¿Qué saben las niñas acerca del tema?

Para conocer todo lo que las niñas saben del tema, darás inicio jugando bingo.

- Entrégales una hoja como la que se adjunta a continuación (ver cuadro 1) con preguntas acerca de ideas previas que puedan tener sobre el tema que se va a trabajar.
- Indícales que deben entrevistar a dos compañeras empleando las preguntas de la hoja.
- Quienes vayan terminando primero gritarán ¡bingo!

Reúne a las niñas en equipos de cuatro integrantes, lean sus respuestas y pide a una de las integrantes de cada equipo que comente frente a las demás lo que escribieron en su hoja.

Hoja para actividad “bingo del aprendizaje”

1. ¿Conoces alguna persona que haya estudiado para trabajar en el cultivo de tierra? si o no, escribe el nombre y el parentesco que tiene contigo.

2. ¿Sabes el nombre de algunas profesiones que se dediquen al cultivo de la tierra?

Ten en cuenta estos conceptos clave:

Explica a las niñas que la profesión es la actividad habitual de una persona, para la que se ha preparado, que, al ejercerla, tiene derecho a recibir un pago.

Por ejemplo, un Perito Agrónomo que estudia en un instituto o universidad, aprende la forma correcta de realizar procesos de producción, transformación y comercialización de productos agrícolas, como los granos básicos, cultivos de exportación, cultivos tradicionales y no tradicionales, hortalizas, ornamentales, frutales y otros. Además, tienen conocimientos de manejo y producción de ganado bovino, porcino, aves, peces y otros.

1. Replicar la vida

Pide a las niñas que se reúnan en equipos de cuatro personas y que hablen acerca de todas las profesiones que conocen y que han visto que tienen sus familiares o las personas de su comunidad. (Puedes imprimir esta hoja, una por niña) e indícales que observen las imágenes que se les colocan a la derecha y sobre la línea escriban el nombre de la actividad laboral que se está desarrollando.

¿Qué actividad laboral se está realizando en cada figura?

¿Qué empleo te gustaría tener en un futuro? Explica tu respuesta:

Esperanza investiga... Esperanza decidió investigar acerca de las profesiones que trabajan la tierra en Guatemala y ha encontrado información importante, léela y dialoga con las niñas, puedes darles más ejemplos.

Los trabajadores agrícolas son las mujeres y hombres que trabajan en los campos de cultivo, huertos, invernaderos, unidades ganaderas e instalaciones de procesamiento básico para producir los alimentos y fibras del mundo.

Están empleados o bien poseen sus tierras propias, trabajan en fincas de tamaño pequeño o mediano y también en plantaciones y explotaciones industrializadas.

Algunas de las profesiones en las que puedes desarrollarte son las siguientes:

Agricultor (a)

Persona que se dedica a labrar o cultivar la tierra.

Consultor (a) agrícola

Se encargan del asesoramiento de los agricultores y su función principal es la de resolver problemas que puedan surgir relacionados con el uso y la gestión de tierras agrícolas.

Horticultor

Profesionales que se encargan del cultivo de frutas, vegetales, flores, plantas y árboles para su posterior venta. Sus tareas principales son la siembra de semillas y bulbos, la poda de plantas, el uso de fertilizantes.

Jornalero (a) agrícola

Son aquellos (a) que no tienen posesión de tierras. Sus tareas principales son la siembra, plantación, labranza y recolección de frutas, cereales y hortalizas.

Trabajador (a) conservero (a) de frutas y hortalizas

Podemos destacar la recolección y manipulación de fruta y verdura, corte de verduras y hortalizas en la línea de producción, empaquetado en bolsas, encajado y envasado de frutas.

Apicultor (a)

Persona que se encarga de criar abejas para poder extraer miel, la cera y la jalea real, los apicultores deben vestir trajes especiales compuestos por buzos (generalmente blancos) y caretas.

2. Hagamos algo juntas

Pídeles a las niñas que se ubiquen en un espacio amplio. Puede ser un patio o un salón. Diles que se paren y que empiecen a caminar, que se muevan por todo el espacio, que se crucen con sus compañeras, que se sientan parte del lugar que ahora mismo comparten. Diles que mientras caminen, respiren despacio y pongan atención a las preguntas que harás. Que traten de ir pensando sus respuestas, mientras caminan por el lugar:

- ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
- ¿Te gusta imaginar cosas?
- ¿Te gusta escuchar a la gente?
- ¿Te gusta el deporte?
- ¿Te gusta bailar?
- ¿Te gusta cantar?
- ¿Te gusta enseñar?
- ¿Te gusta cocinar?
- ¿Te gusta sembrar?
- ¿Te gusta ver las estrellas?

- ¿Te gusta pensar?
- ¿Te gustan los números?
- ¿Te gusta escribir?
- ¿Te gusta pintar?
- ¿Te gusta saber cómo era el pasado?
- ¿Te gusta usar las manos para construir algo?
- ¿Te gusta observar las plantas?
- ¿Te gustan los animales?
- ¿Te gusta organizar a tus amigas para hacer cosas juntas?
- ¿Te gusta curar a las personas?
- ¿Te gusta combinar colores?
- ¿Te gusta viajar?
- ¿Te gusta vender y comprar?
- ¿Te gusta hacer tu ropa?
- ¿Qué te hace feliz?

Pídeles que se detengan y que anoten en sus cuadernillos alguna de las reflexiones que hicieron mientras caminaban y TÚ les hacías esas preguntas. Pídeles que traten de visualizarse en el futuro: ¿Qué estarán haciendo? ¿Qué quisieran ser? ¿Qué les haría felices?

Ten en cuenta estos conceptos clave:

Es importante que expliques a las niñas que ellas son capaces de realizar cualquier trabajo, pueden ser agricultoras, manejar un camión o tractor para labrar la tierra, ser astronautas, bailarinas, cantantes, tener un negocio propio, vender frutas y verduras etc.

En nuestro país tenemos leyes que nos protegen y organizan, tales como:

“Artículo 4 de la Constitución Política de Guatemala: En Guatemala todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos. El hombre y la mujer, cualquiera que sea su estado civil, tienen iguales oportunidades y responsabilidades”.

Todas sin excepción tienen derecho a elegir la profesión que les guste, trabajar en ella y recibir un pago igual al que recibe un hombre por realizar el mismo trabajo.

Al concluir esta lectura que ayudará a las niñas a identificar su vocación, es muy importante darles a entender que la formación de cada una es sumamente valiosa a nivel personal, pero también a nivel colectivo. Mientras más felices son haciendo lo que hacen, más claramente podrán ver las formas en que habrán de colaborar con su comunidad.

En su cuadernillo, cada niña encontrará una lista de preguntas y un marcador con tres caritas. Una feliz, una seria y una triste. Si la respuesta es positiva, deberán pintar la cara feliz. Si las cosas no son del todo buenas, deberán pintar la cara seria. Y si la situación es muy mala, deberán pintar la cara triste. Esto nos ayudará a tener más claro cómo son las condiciones de vida en nuestra comunidad, y en qué tenemos que concentrarnos para mejorarlas.

- ¿Hay luz en todas las casas?
- ¿Todas las niñas y niños van a la escuela?
- ¿Hay instituto básico en la comunidad?
- ¿Hay institutos de diversificado en la comunidad?
- ¿Hay diversidad de cultivos?
- ¿Todos pueden comprar su comida en el mercado?
- ¿Hay acceso a agua potable?
- ¿Está limpio el municipio?
- ¿La gente está conforme con los COCODES (autoridades)?
- ¿Se sienten inseguras?
- ¿Hay espacios para la recreación?
- ¿Hay espacios para convivir y dialogar?
- ¿Hay hospital o centro de salud?
- ¿Es fácil obtener medicinas?
- ¿Hay bosques cercanos?
- ¿La gente sabe su idioma materno?
- ¿Todos saben leer y escribir?

Al contar el número de caritas que marcaron, podrán ver cuál es la situación de su comunidad. Esto es importante para la siguiente actividad.

3. Trabajemos juntas (Mi comunidad puede estar mejor)

Durante algunas semanas, las niñas se han acercado a sus familiares para averiguar distintas cosas. Han preguntado por el pasado y por las costumbres que han ido cambiando. Recuérdales todo este proceso y pídeles que mencionen las cosas que han escuchado del pasado, las cosas que eran diferentes.

Entrega a las niñas una hoja bond tamaño oficio y solicítales que realicen un dibujo real de su comunidad, deben de incluir todo lo que ven a su alrededor y los servicios a los que tienen acceso, que agreguen a su familia, el traje típico que las identifica, el idioma materno.

Luego en la parte de abajo de su dibujo que escriban aquello que aún les hace falta y que al tenerlo provoque que su comunidad sea mejor en el futuro.

Al finalizar van a pegar sus dibujos en la pared del salón y verifiquen si coincide con la información que identificaron en las cáritas de la actividad anterior.

Comunidad rural

Platica con todas las niñas acerca de lo que más les gusto de dibujar su comunidad.

Al principio de las sesiones se habló mucho de las semillas. Ahora las niñas comprenden de forma más clara toda la vida que una semilla puede desarrollar.

Guía una conversación en la cual ellas puedan compararse con las semillas. Diles que ellas también pueden hacer crecer su imaginación, sus ideas, sus ganas de trabajar y contribuir con cosas buenas. Pueden sembrar cambios para su comunidad, los cuales crecerán con la misma paciencia y dedicación que le han puesto a su huerto familiar.

Léales el siguiente texto:

Ustedes son semillas y guardan muchas posibilidades, que pueden crecer, multiplicarse y alimentar a su comunidad. Así como han trabajado en su huerto para que produzca alimento, así tienen que trabajar en ustedes mismas, para que todo eso que llevan dentro crezca y se multiplique. Su vida puede convertirse en un huerto lleno de vida y posibilidades.

4. Un recipiente para guardar nuestras semillas

Las niñas deberán revisar su cuadernillo. En cada sesión, hay una parte que lleva por título 'Un recipiente para guardar nuestras semillas'. En ellas hay dibujos, colores, historias. Todo eso será útil en estos últimos días para concretar un proyecto que resume la experiencia de estas sesiones.

Diles que traten de recordar las historias, los dibujos que han hecho durante las semanas anteriores. Y dales un recipiente. Puede ser una vasija de barro (que será decorada con témperas) o un pequeño recipiente plástico (que podría decorarse con dibujos hechos con crayones sobre papel bond, recortados y pegados en la superficie exterior del recipiente).

Explícales que su recipiente debe contar una historia, la historia de lo que aprendieron, la historia de lo que sembraron, la historia de su comunidad a partir de algunos de los dibujos y que han elaborado en este tiempo. Dichos dibujos se ubicarán en la superficie exterior del recipiente. Muéstrales como ejemplo una vasija maya antigua, para darles una idea y también para enseñarles que esa era la forma en que nuestros abuelos guardaban sus historias.

Comparto con mi familia

Explica a las niñas que completen el siguiente cuadro escribiendo sus fortalezas y debilidades.

Que pidan a sus familiares y amigos que les ayuden con sus comentarios y les digan los valores y buenas actitudes que ellas tienen.

Ejemplo:

Área	Fortalezas	Debilidades
Ser Valores y actitudes	Asisto con puntualidad a todas mis actividades.	No soy responsable para terminar mi trabajo a tiempo.

Completa con tus respuestas

Nombre: _____

Área	Fortalezas	Debilidades
Ser Valores y actitudes		
Saber Conocimientos		
Hacer Destrezas Físicas

Al final de la sesión, diles que cada una de las niñas explique ¿qué fue lo que aprendió durante esta sesión? y recuerda la importancia de realizar su trabajo en casa.

Séptima sesión

Un regalo para mi comunidad

Querida mentora:

Conforme las niñas vayan llegando, dales la bienvenida a cada una, pregúntales qué tal estuvo su semana y motívalas a que se den una sonrisa mutuamente.

En esta oportunidad es importante que leas con las niñas el siguiente texto acerca del conocimiento ancestral en la agricultura.

Son todos aquellos conocimientos que poseen los pueblos y comunidades indígenas y que han sido transmitidas de forma oral por generaciones. Un ejemplo muy claro, es la elaboración de cajones con arena blanca en la que mezclan una capa de arena y una de papa, funcionan como refrigerador natural para mantener en buen estado el producto, durante cinco meses.

Estos se elaboran en departamentos de occidente como huehuetenango que son de clima frío. Esta es una experiencia ancestral que les enseñan los ancianos del pueblo a las nuevas generaciones.

Llegamos al final del camino, han sido siete semanas que se ha convertido en una forma de conocerse unas a otras y a sí mismas. Ahora han iniciado un huerto, han investigado el pasado, identifican cuál es su vocación, han aprendido a ver de diferentes formas a su comunidad, han imaginado el futuro, han aprendido a contar su historia con palabras, formas y colores, por eso, antes de continuar van a colorear una mandala.

Debes entregar una hoja impresa a cada niña, solicítales que salgan a un lugar cómodo, en la naturaleza, que se coloquen en cualquier posición y que lleven sus crayones.

Indícales que pinten su mandala con colores que las inspiren, deben colocarle su nombre y pueden usarla para decorar su vasija final.

La Mandala es una técnica ancestral, con un principio y fin que representa al universo, además es una actividad que fortalece la creatividad y aporta serenidad.

Ten presentes los siguientes conceptos:

Los bancos de alimentos son instituciones que no reciben dinero a cambio del servicio que realizan, ellos reciben y recogen alimentos que han sobrado, pero en buen estado, de comercios, empresas o voluntarios para entregarlos a personas en áreas rurales, con poco dinero para comprar alimentos.

En estos bancos se reciben enlatados, pan, agua, maseca, atoles, cereal, espagueti, sopa de sobre, azúcar, leche, algunas frutas y verduras verdes.

Algunos bancos de alimentos reciben ayuda de otros países como el Salvador, que durante la pandemia covid 19 han brindado cajas con alimentos para los guatemaltecos.

Tú puedes hacer un pequeño banco de alimentos en tu comunidad utilizando granos y hortalizas de tus cosechas y compartir con las personas que lo necesiten.

1. Trabajemos juntas

Entrega a las niñas una hoja recortable, para que identifiquen los alimentos que son saludables y aquellos que son dañinos para la salud.

Instrucciones: colorea, recorta y pega, según clasifiques los alimentos.

Alimentos sanos	Alimentos chatarra

Al terminar la actividad de la clasificación de alimentos pide a las niñas que muestren su trabajo e indiquen ¿por qué creen importante comer saludable? que la mayoría de niñas participe con sus comentarios.

Esperanza investiga...

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen:

- Proteínas: como el pollo, huevos, lentejas, carne de res, carne de pollo, pescado, diferentes tipos de queso: panela, fresco, requesón, quinoa.
- Carbohidratos: fruta y jugo de fruta, cereal, pan, pasta y arroz, leche y productos lácteos, leche de soja, frijoles, legumbres y lentejas, verduras con almidón como las patatas y el maíz.

- Grasas: aceite de oliva, de coco, leche y sus derivados
- Agua: por lo menos debes de beber 8 vasos de agua al día.
- Vitaminas y minerales: vegetales crudos y frutas.

La nutrición es importante para todos. Combínala con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Lo que comes puede influir en tu cuerpo, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Observa la pirámide alimenticia junto a las niñas y explícales la cantidad de alimentos que deben de consumir diariamente para que su cuerpo esté sano.

Ten presentes los siguientes conceptos:

El mercado local indígena y campesino” así se le llama al espacio en el cual las personas ofrecen y venden productos que ellos mismos cosechan y siembran en sus fincas, son productos frescos y vitaminados, en ocasiones se venden a menor precio que en los mercados de barrio. Este término enmarca el sentido de cercanía territorial, reivindicación del indígena campesino y la dignificación del espacio de la plaza de mercado.

Estos espacios también se han convertido en un encuentro directo con las familias de consumidores, que además de comprar productos, reciben información sobre el papel en la economía local y la producción de diferentes alimentos sanos y nutritivos.

2. Conozcamos más del mercado campesino.

Pregunta a tu familia acerca de los productos que puedes vender en el mercado campesino de tu comunidad y la importancia de que existan en las comunidades y escribe tus comentarios en el siguiente cuadro.

Observa el siguiente video que te ayudará a tener más información del mercado campesino.

<https://youtu.be/dNjAPGI-Kno>

¿Qué productos puedo vender en el mercado campesino de mi comunidad?	¿Por qué es importante que haya mercados campesinos en mi comunidad?

3. Vamos a presentar nuestro trabajo

Ahora deben hacer una reunión final, para cerrar el proceso que han iniciado y para presentar sus resultados a la comunidad. Para eso, un poco antes de la hora en que hayan definido la presentación comunitaria de sus vasijas, reúnete con las niñas para hablar muy brevemente sobre el proceso y sobre el camino que trazaron en su vasija desde su pasado, su comida, su familia, hasta la forma en la que se imaginan en el futuro.

En la vasija estará representado el regalo que cada niña hace a su comunidad, porque además de haber hecho crecer la vida en sus huertos, además de hablar con la tierra y de comprender los tiempos que son necesarios para que todo se regenere, cambie y dé frutos, ahora también pueden pensarse ellas como parte esencial del lugar al que pertenecen. Ser una niña es muy importante, y su forma de aprender, de hacer crecer la vida y de cuidarla es una parte esencial de su ser. Ahora deben pensar en todo lo que su huerto traerá, en la memoria de sus antepasados y en todo el futuro que, como las semillas, está esperando para brotar de ellas mismas.

Al final de la sesión, despídete de las niñas y realicen juntas su autoevaluación, deseales éxitos en la presentación de sus vasijas.

4. Autoevaluación final

Autoevalúa la actividad con las niñas, lean cada uno de los indicadores y asignen una insignia para verificar el aprendizaje.

Marca con un cheque el cuadro que mejor demuestre el indicador.

Insignias

Bueno

Muy bueno

Excelente

Indicadores	Bueno	Muy bueno	Excelente
Conozco mis fortalezas y debilidades			
Identifico las diferentes profesiones que hay en mi comunidad			
Conozco a mis compañeras y comprendo sus emociones			
Describo mi comunidad y todas las áreas importantes que tengo alrededor			
Me alimento sanamente comprando alimentos saludables o de mi cosecha			
Sé lo que quiero ser en mi futuro como profesional

Nombre de la niña:

Indicadores	Destacada	Eficiente	Medianamente eficiente
Su vasija contiene todas las semillas que le ayudarán en su proceso profesional.			
Su vasija expresa lo que ella quiere ser en un futuro.			
Su vasija es creativa y presenta aspectos personales.			
La niña explica de forma clara y precisa sus aprendizajes, frente al público invitado.			

Observaciones: (Recuerda que deben de ser siempre en positivo)

Referencias

- Trabajadores agrícolas 29 de marzo 2021. <http://www.fao.org/3/bp976s/bp976s.pdf>
- En estado crudo. GoodLife. 16 de julio 2020. 15 verduras y frutas que puedes sembrar en casa fácilmente. <https://www.enestadocrudo.com/plantar-verduras-frutas-casa/>
- IGER. (2016). Ciencias Naturales, grupo Quiriguá. Guatemala: IGER
- IGER. (2016). Ciencias Naturales, grupo Umatlán. Guatemala: IGER
- IGER. (2014). Ciencias Naturales. Segundo básico. Grupo Umatlán. Guatemala: IGER.
- IGER. (2014). Ciencias Sociales, grupo Quiriguá, primer semestre. Guatemala: IGER
- IGER. (2015). Ciencias Naturales. Segundo básico. Grupo Umatlán. Guatemala: IGER.
- Fuente: <https://concepto.de/suelo/#ixzz6qEGy45Pe>
- <https://precisionagricultura.re/es/las-ventajas-e-inconvenientes-de-la-agricultura-y-la-ganaderia-intensivas/>
- <https://www.suministrosagricolasluque.com/abonos-organicos-vs-abonos-quimicos/>
- <https://twenergy.com/ecologia-y-reciclaje/agricultura-ecologica/abonos-organicos>
- <http://www.fao.org/red-icean/temas/seguridad-alimentaria-y-nutricional/es/>
- <https://www.guatemala.com/noticias/sociedad/desarrollo-movimiento-banco-alimentos-guatemala-brinda-apoyo-familias.html>
- <http://desarrollo-alternativo.org/el-mercado-local-campesino-un-espacio-social-y-de-intercambio-comercial/>
- (<http://www.revistafiscal.net/index.php/economia/comercio/665-principales-cultivos-de-guatemala->)
- <https://wikiguate.com.gt/produccion-agricola-de-guatemala/>

Abriendo Oportunidades®

ISBN: 978-9929-766-86-0