

GUÍA BÁSICA PARA CRECER (JUNTO A) TU JARDÍN URBANO



¿Qué es la jardinería urbana?

La jardinería urbana es una forma de reappropriarse de espacios de tierra (públicos o privados) tratados con negligencia, rechazados, descuidados y olvidados por la sociedad. Los jardines urbanos son usados por los habitantes para sembrar plantas que beneficien a la comunidad, ya sea por medio del embellecimiento del espacio y/o la producción de plantas para el consumo.

¿Por qué hacer jardinería urbana?

Reapropiación del espacio: Convertir los espacios olvidados, sucios y descuidados en áreas de la comunidad para la comunidad que promuevan su bienestar.

Cuidado del medio ambiente: La jardinería es una acción directa ante el cambio climático y la contaminación: se reintegran nuestros residuos en el ambiente para convertirse en nutrientes, limpiamos los espacios contaminados, crecemos plantas que limpian el aire y ayudamos a los polinizadores.

Embellimiento del espacio cotidiano: Las plantas llenan espacios vacíos de color y hasta hacen que el ambiente huele mejor. Al apreciar la belleza de las plantas y el entorno, construimos fuertes lazos emocionales, de compromiso y cercanía con nuestro espacio.

Reconexión con el medio natural: Ante nuestros estilos de vida urbanos, cuidar y preocuparse por la vida nos hace salir de la rutina cotidiana ajena al entorno ambiental. Nos educa acerca de los procesos ambientales que suceden a nuestro alrededor (como el clima, el sol, el viento, los animales, las plantas, los insectos, etc.)

Reconexión con la alimentación: Al cultivar hortalizas, frutos y hierbas aromáticas tomamos conciencia acerca del proceso y valor que conlleva la producción de alimentos, además de que nos independizamos (aunque sea un poco) de la industria alimentaria.

Reconexión con la comunidad: Los espacios embellecidos atraen a las personas, conectan a gente con la misma curiosidad por lo verde o con mismos intereses y, a la larga, pueden crear redes de conversación, intercambio, aprendizaje y convivencia.

Gestión de salud: La jardinería es un excelente ejercicio; se queman calorías al escarbar, podar, plantar y regar. Por otra parte, el contacto con las plantas promueve la salud mental al reducir el estrés y estimular la creatividad.

Propagación de imaginarios futuros: Los huertos plantean ante la sociedad la posibilidad de cambio y mejora que existe en todo el espacio que nos rodea. Nos empodera y hace pensar ¿Cómo se verían los espacios si más personas sembráramos plantas? ¿Qué beneficios tendríamos en la cotidianidad?

No existen normas para hacer jardines urbanos. Cada comunidad urbana funciona diferente, y las personas con mejor conocimiento del espacio y sus dinámicas son las que viven en ella.

Las reglas de los jardines se hacen en colectividad; las reglas las inventas tú.

Éstas son sólo algunas recomendaciones que hemos aprendido e investigado sobre cómo hacer jardines urbanos: una guía básica de 15 pasos y temas en los que ayuda mucho pensar antes de comenzar.

1. Observa e interactúa con el futuro jardín

- **Identifica un pedazo de tierra huérfana local**, o algún espacio abandonado en el que podrían existir macetas. Te sorprenderá la cantidad de banquetas, jardineras, camellones, parques públicos y glorietas que tienen espacios (tanto de tierra desnuda como de concreto) descuidados y utilizados como basureros.
- **No importa el tamaño**, el jardín puede ser tan grande o tan pequeño como quieras y puedas.
- **Elige un espacio accesible** tanto para ti como para otras personas: cerca de tu casa o de otras viviendas, frente a comercios concurridos o a un lado de caminos peatonales comunes. Esto hará que sea mucho más fácil de cuidar al largo plazo.
- **Estudia lo que sucede alrededor de este espacio:** ¿Cuántas horas de sol recibe? ¿Cuántas personas lo frecuentan y cómo interactúan en él? ¿Cómo funciona el flujo de agua en la zona? ¿Qué fauna lo habita/visita? ¿Qué plantas crecen de manera perenne alrededor de la zona? ¿Cómo se ve afectado por el clima?

2. No es tu basura, pero es tu comunidad

Antes de comenzar, tienes que limpiar el área de basura y otros contaminantes. Los espacios limpios incitan a que las personas no sean las primeras en ensuciarlos. Para que los residuos que recojas puedan ser reciclados, es importante que los separes de la siguiente forma:

- **Plásticos:** Botellas PET, botes de productos de higiene y limpieza, bolsas de supermercado, etc.
- **Tetrapack:** Hecho de polietileno, cartón, y aluminio.
- **Metales:** Latas de fierro (alimentos), latas de aluminio (bebidas), papel aluminio, etc.
- **Vidrio:** Botellas, frascos, tarros, espejos, vasos, etc.
- **Papel y cartón:** Revistas, periódicos, servilletas, cajas de cartón, cuadernos, etc.
- **Pilas y baterías:** Baterías de coche, máquinas, pilas de relojes, juguetes, etc.
- **Otros:** Electrónicos, focos o bombillas, aceites usados, etc.

3. La vida comienza en el suelo...

Existen diferentes tipos de suelo, en el área del Valle de México hay principalmente 3 diferentes:

- a. **Arenoso:** Drenan muy bien el agua, ofrecen mucho aire a las raíces de las plantas y mantienen la temperatura. Se secan bastante rápido.
- b. **Arcilloso:** Drenan lentamente y tardan más en calentarse en primavera, a menudo se agrietan, retienen mucho el agua y forman charcos.
- c. **Rocoso:** tienen formaciones de piedra en su composición. No retiene el agua, por lo que es bastante complicado para la siembra de alimentos.

Cualquiera que sea el tipo de suelo en el espacio que elijas, es muy probable que esté desnutrido debido al descuido. Para tener un buen suelo para tus plantas puedes hacer lo siguiente:

- a. **Agrava y/o ara el suelo.** Las raíces crecen más fácilmente en un terreno suelto que en un suelo duro (yo usé unas tijeras y un desarmador prestado)
- b. **Entierra tus desechos orgánicos** en el suelo a mínimo 20 cm. de profundidad.
- c. **Sustituye el suelo** con tierra nutritiva o añade abonos naturales.

4....también comienza en la maceta

Macetas, llantas, envases de vidrio o plástico , bolsas y hasta inodoros: el contenedor puede ser cualquier envase reciclado que envuelva a la tierra, que no esté contaminado de otras sustancias y que tenga un agujero en el fondo para drenar el exceso de agua.

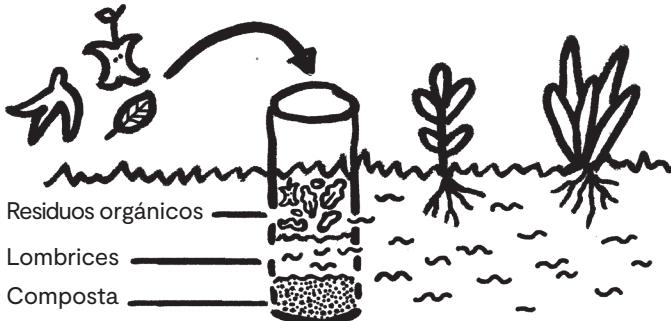
- **El tamaño depende del espacio que tengas** y las plantas que planeas que habiten ahí. En general, hay que buscar una profundidad de entre 20 y 40 cm. para que las raíces puedan crecer bien. Los mejores resultados se obtienen usando un tamaño lo más grande posible, ya que mantienen más humedad y las raíces se protegen. Los contenedores blancos mantienen las raíces frescas en temporadas de calor.
- **Emplea tierra o sustratos nutritivos** con abonos naturales como composta, tierra negra, fibra de coco y/o humus de lombriz.

5. Abonos naturales

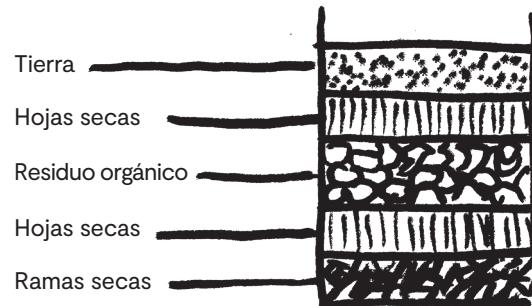
Las plantas necesitan una nutrición equilibrada para crecer. **El fósforo, hierro, nitrógeno, potasio y calcio y el magnesio** son algunos de los nutrientes esenciales para las plantas. Para obtenerlos puedes emplear abonos orgánicos como:

- **El estiércol** de animales herbívoros como borrego, caballo, gallinas, cabras y conejos (Nunca de animales que no lleven una dieta a base de plantas)
- **Riega tus plantas con menstruación** para proveer de nitrógeno, fósforo y potasio a tus plantas. Disuélvela en agua para que sea fácil de absorber y no atraiga a animales.
- **El té de cáscara de plátano** provee de potasio a tus cultivos.
 - a. Corta en trozos cinco cáscaras por cada 1.5 litros de agua
 - b. Pon a hervir la mezcla durante 15 minutos. Deja reposar.
 - c. Riega cada 15 días. Al emplearlo en el suelo, disuelve una parte de fertilizante por cinco partes de agua.
- No tires los **posos sobrantes del café**: es una excelente fuente de nitrógeno y antioxidantes. Agrega los granos en tu compostaje o espolvoréalos directamente sobre el suelo.

- **El humus de lombriz**, que es tierra intervenida por las heces de lombrices comunes alimentadas por restos orgánicos. Proporciona actividad microbiana y nutrientes beneficiosos. Para obtenerlo, puedes hacer un hotel de lombrices:
 - Consigue un tubo** de mínimo 30 cm. de longitud. Puedes usar cualquier material de reuso (cubetas, tubos de PVC, PET, cajas de madera...) Mientras más grande, mejor.
 - Cubre $\frac{1}{3}$ del tubo** con agujeros del ancho de un meñique. Éste extremo irá bajo tierra.
 - Entierra el tubo** cerca de las plantas y dejando el extremo sin agujeros expuesto sobre el suelo.
 - Añade una capa de composta** madura y/o estiércol.
 - Si tienes lombrices, incorpóralas** dentro del tubo. No importa si no añades lombrices, la torre ayudará a la población ya existente.
 - Alimenta a las lombrices cada 2 semanas** con residuos orgánicos (no cocinados ni de origen animal) y agua.
 - Cubre los residuos** con hojas secas o tapa el tubo con una red o un trapo atado para evitar mosquitos.



- **La composta** es un tipo de tierra hecha a base de desechos orgánicos que contribuye a mejorar la calidad del suelo y enriquecer los cultivos. Se obtiene a partir de un proceso en el que los microorganismos descomponen la materia orgánica hasta generar un abono. Puedes hacer tu composta casera de la siguiente manera:
 - En un contenedor** (caja de madera, huacal, contenedor de plástico, envase reusado, etc.) coloca una capa de ramas secas y humedece profusamente.
 - Añade encima restos de jardinería**, viruta, aserrín, desechos de hortalizas, papel y/o hojas secas.
 - Agrega una capa de residuos orgánicos** o restos de jardinería. Humedece profusamente
 - Añade otra capa de hojas secas**. Alterna otras capas iguales a las anteriores.
 - Coloca una capa de tierra o sustrato**.
 - Voltea la composta a los 15 días** y luego cada semana. En unos 3 – 5 meses, tendrás tu sustrato de composta listo para usar.



6. ¿Qué plantas sembrar?

Elige plantas fuertes y resistentes. Plantas que:

- Aguanten muchas horas de sol.
- Necesiten poca agua para sobrevivir.
- Sean vistosas, que llamen la atención.
- Sean fáciles de propagar y crecer.
- Preferentemente, perennes.
- Preferentemente, nativas o endémicas.

Para que un jardín sea más autosuficiente, ayuda mucho valorar y usar la biodiversidad a tu favor; **asocia diferentes especies** que juntas se ayuden entre sí por medio de sus funciones y beneficios. Idealmente, tu jardín debe crear un **micro-ecosistema** en el que convivan diferentes especies de plantas y animales, y para conseguir esto, te recomendamos emplear el menos una planta de cada una de las siguientes categorías:

- Suculentas y cactáceas como** Rosa de Mármol (*Graptopetalum superbum*), Echeveria (*Echeveria agavooides*), Cactus cola de rata (*Disocactus flagelliformis*), etc.
 - a. Son muy fáciles de propagar.
 - b. Soportan mucho sol y poco riego.
 - c. Embellecen el espacio como ornamentos.

- Flores y polinizadoras** como Cempasúchil (*Agetes erecta*), Lantana (*Lantana camara*), Campanilla morada (*Ipomoea purpurea*), Dalia (*Dahlia pinnata*), etc.
 - a. Atraen y ayudan a los polinizadores como abejas, avispas, hormigas, colibríes, mariposas, escarabajos, polillas, etc.
 - b. Algunas repelen plagas.
 - c. Son ornamentos muy llamativos: embellecen contundentemente el espacio.
- Hierbas aromáticas y medicinales** como lavanda (*lavandula*), epazote (*dysphania ambrosioides*), romero (*salvia rosmarinus*), albahaca (*ocimum basilicum*), etc.
 - a. También son polinizadoras.
 - b. Ahuyentan plagas.
 - c. Tienen propiedades medicinales.
- Hortalizas y árboles frutales:** Nopal de tuna roja (*opuntia robusta*), jitomate (*solanum lycopersicum*), aguacate (*persea americana*), alabacín (*cucurbita pepo*), etc.
 - a. Producen alimento y nutrientes para el consumo.
 - b. Al asociarse con otros cultivos restauran diferentes nutrientes en el suelo.

7. Consigue las semillas y plantas

Siempre puedes visitar algún huerto o vivero cercano para comprar plantas y semillas, pero para **crecer plantas de forma gratuita** te recomendamos hacer lo siguiente:

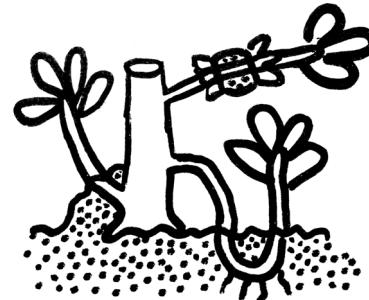
- A veces, los centros de jardinería, huertos tienen **plantas de sobra que podrían regalar** a la causa.
- Si conoces a alguien que tenga un jardín, puedes invitarlo a que **donen plantas, esquejes o semillas** que le sobren.
- Si tienes un jardín propio, **propaga y multiplica tus plantas** para implementarlas en el nuevo jardín.

Para conseguir plántulas para sembrar, te recomendamos propagar plantas ya existentes en tu entorno con los siguientes métodos de propagación:

- **Propagación por esqueje:** Se cortan trozos del tallo o tronco de la planta y se colocan en agua o suelo para que generen raíces y puedan ser crecer individualmente.
 - a. **Corta un tallo** o algún hijo de la planta madre.
 - b. **Coloca la base en agua** y espera a que le crezcan raíces. Una vez que tenga raíces, lo puedes sembrar en el suelo.
 - c. También puedes **sembrar directamente el esqueje** en el suelo.

- **Propagación por acodo:** Se provoca la formación de raíces en un tallo que se mantiene unido a la planta madre para seguir recibiendo agua y minerales por medio de dos diferentes técnicas:

- a. **Corta/pela de la corteza exterior** de una rama o tallo a la altura de un nodo.
- b. **Entierra la parte expuesta** del tallo en el suelo nutritivo y húmedo sin cortarlo de la planta madre.
- c. También puedes **atar al tallo expuesto** una bolsa rellena de sustrato que abrace por completo el corte.
- d. Luego, **el tallo enraizado se separa de la planta madre** para ser una nueva planta que crezca con sus raíces.



Para conseguir semillas puedes:

- **Tomarlas directamente de las flores** que encuentres en tu entorno o incluso en tu propia casa.
- **Recolectar las de las frutas y verduras** que consumas.
- **Seca tus semillas antes de usarlas** y mantén las en un espacio fresco, seco y oscuro.

8. Enraizantes naturales

Para ayudar a las plantas a crecer raíces, ya sea para crecerlas y mantenerlas en agua o para poder propagar un esqueje, puedes preparar los siguientes enraizantes:

– Enraizante de lenteja:

- a. Echa lentejas al gusto en un cazo con agua
- b. Deja reposar durante cinco horas.
- c. Bate las lentejas con el agua.
- d. Cuela el líquido
- e. Añade un chorrito de la mezcla al agua en la que está el esqueje ó rocíala en su base.

– Enraizante de café

- a. Hierve un puñado de café por medio litro de agua.
- b. Cuela para retirar los restos y deja enfriar
- c. Deja reposar la base de tu esqueje en este líquido por unas 3 horas. También puedes regar esquejes en tierra.

– Enraizante de canela:

- a. Añade 3 cucharadas de canela en 1 litro de agua.
- b. Deja reposar una noche.
- c. Cuela el líquido
- d. Deja reposar la base del esqueje en la mezcla unas horas.

9. Siembra tus plantas

Existen dos tipos de siembra de semillas:

– **Por almácigo:** La mayoría de las semillas de tamaño chico son más delicadas; deben tener cuidados especiales durante su germinado antes de sembrarlas en su lugar definitivo.

- a. En una charola o semillero coloca sustrato nutritivo.
- b. Esparsa las semillas uniformemente dándoles espacio para crecer y trasplantar después.
- c. Cúbreelas ligeramente con sustrato.
- d. Coloca el semillero en un lugar protegido de la luz excesiva y del frío o calor excesivo.
- e. Cuando las plantas tengan 4-6 hojas o el tallo alcance el grosor de un lápiz, estarán listas para ser trasplantadas al espacio definitivo.

– **Siembra directa:** Este tipo de siembra implica esparcir las semillas secas directamente en el suelo y cubrirlas con sustrato.

10. Planta tus plantas

Para **plantar plantas ya crecidas directo en el suelo**, toma en consideración lo siguiente:

- a. **Haz un hoyo** lo suficientemente profundo para que la base de la planta quede al mismo nivel que el del suelo.
- b. **Implementa algún abono** para llenar el hoyo con la planta y sus raíces.
- c. **Trasplántala antes de su temporada de floración**, de lo contrario no florará esa temporada.
- d. **Dales una semana para aclimatarse** antes de plantarlas en un nuevo suelo.
- e. **Revisa que no haya rocas** o elementos sólidos en el suelo que interfieran con el crecimiento de las raíces.

11. El riego

No tienes que gastar agua para regar tus plantas, puedes recolectar/reutilizar agua de la siguientes maneras:

- Junta el agua de lluvia para regar.
- Pon una cubeta en la regadera para colectar el agua fría.
- Si usas detergentes biodegradables, puedes recolectar el agua de descarga de la lavadora.
- No tires el agua que te sobre al cocinar (mientras no tenga aceite), úsala para regar.
- Puedes mezclar 1 porción de tu orina por 10 de agua para regar y nutrir el suelo de nitrógeno al mismo tiempo.

12. Plaguicidas naturales

Cáscara de huevo: Ahuyentará a **caracoles y orugas**.

- Esparsel el polvo o los pedazos en la base de tus plantas.

Ajo: Ahuyenta principalmente al **pulgón**.

- Tritura una cabeza de ajo y dos vasos de agua.
- Deja reposar un día.
- Mezcla esta solución nuevamente en 3 litros de agua.
- Rocíala en tus plantas cada que sea necesario o como método preventivo.

Leche: Ahuyenta a hongos (**oidio, mildiu y roya**)

- Mezcla 8 partes de agua por 2 de leche (desnatada).
- Agrega 20 g de bicarbonato de sodio por cada litro de la mezcla.
- Rocíala la mezcla en tus plantas dos días seguidos. Luego aplica de forma preventiva cada 15 días.

Jitomate: Es rico en alcaloides y ataca principalmente a **pulgones, gusanos y orugas**.

- Llena dos tazas con hojas de jitomate picado y agua.
- Deja reposar al menos una noche.
- Diluye la mezcla en dos tazas de agua.
- Rocíala la mezcla en tus plantas al gusto.

Pimienta: Repele principalmente **hormigas**.

- Bate un puñado de pimienta con dos tazas de agua.
- Deja la mezcla reposar toda la noche.
- Filtra y añade un vaso de agua.
- Rocíala la mezcla en tus plantas al gusto.

Cebolla: Repele al **pulgón, mosca de la zanahoria** y evita enfermedades de hongos como el **mildiu y la roya**.

- Licua tres cebollas con un vaso de agua.
- Bátelas hasta que quede una masa uniforme.
- Deja reposar por 12 horas.
- Rocíala la mezcla en tus plantas al gusto.

Tabaco: Combate la plaga de **araña roja y el pulgón**.

- Extrae el tabaco, desecharando el papel y el filtro, y de introduce en un recipiente pequeño con tapa.
- Empapa el tabaco con alcohol sanitario, lo justo para que quede cubierto por completo. Cierra el recipiente.
- Deja la mezcla en una zona oscura y deja reposar por 24 horas.
- Cuela la mezcla y viertela en un pulverizador.
- Rocíala las plantas tres veces por semana.

13. Usa soluciones lentes y pequeñas.

- No tienes que hacer todo en una ocasión. Puedes implementar un paso al día, o cada semana, hasta una vez al mes, la idea es que cuando puedas le dediques tiempo a reconectarte con lo que te rodea y ayudarlo a crecer y mejorar.
- Los jardines toman tiempo; Busca que el/los tuyos requieran de poco cuidado pero constante.
- Sería ideal que, dependiendo del trabajo que requiera tu jardín, establezcas de 1 a 4 días a la semana para cuidarlo, regarlo, chance y hasta expandirlo.
- Mientras más personas se involucren, más fácil puede ser cuidar el jardín.

14. Propaga los huertos en otras personas.

Una forma sencilla de **enrolar a más personas** en tu jardín es llamar su atención por medio de mensajes que resalten del contexto visual del espacio. Te recomendamos implementar:

- **Letreros** con colores vibrantes.
- **Sténciles** para pintar la pared.
- **Cercamientos y senderos** con piedras y materiales de reúso pintados y barnizados (para que la pintura resista al exterior y no contamine el suelo).
- **Botes de basura** hechos a partir de materiales de reúso; También puedes pintarlos.
- **Comparte en redes sociales** e invita a los que te rodean a unirse a las prácticas de jardinería.

15. Siempre comparte.

- **Invita a los vecinos cercanos a trabajar en equipo** para cuidar los jardines. ¿Con qué puede aportar cada quien?
- Cuando nuestras plantas crezcan lo suficiente, podemos **propagarlas para expandir el jardín** y compartirlo con la comunidad. Regala las plantas resultantes de tu propagación a las personas que te rodean. El chiste es promover el hábito del cuidado de plantas.
- **Puedes designar espacios en el jardín** para que los habitantes dejen/donen plantas para que otras personas puedan tomarlas, ya sea para crecerlas en su casa o para sembrarlas en otros espacios de la zona.
- **Comparte información**, tips y conocimiento con tu comunidad y a quienes les regales plantas. Piensa ¿Qué te hubiera gustado saber a la hora de trabajar el jardín/cuidar plantas? ¿cómo le podrías facilitar estos procesos a otras personas?
- **Comparte con tu comunidad los frutos del huerto** para involucrar a otras personas y crear redes de apoyo.

