

# *Yo aprendo con las plantas medicinales*



**Jardín de niños Brígida García**

**Guelatao de Juárez, Oaxaca. Noviembre 2023**

## INTRODUCCION

Como parte de las actividades del proyecto de Investigación e Incidencia en Alimentación y salud integral comunitaria realizado por La Unosjo SC., se llevo a cabo la instalación de un jardín medicinal en el Preescolar Brígida García de la comunidad de Guelatao de Juárez, con el apoyo de la maestra conchita, la maestra marlene así como de integrantes del comité de padres y madres de familia. Cada estudiante trajo una plantita medicinal y una receta de como la usan en casa. Este material es el resultado de este importante trabajo, tener un espacio lúdico para el conocimiento de las plantas medicinales, así como un material impreso en el que vean reflejado sus esfuerzos, les motive a seguir aprendiendo y pueda intercambiarlo con otra escuelas y/o personas interesadas.

M.C. Gabriela Linares Sosa /  
coord. eje pedagógico del  
proyecto

# Orégano orejon (*Plectranthus amboinicus*)

Es una planta curativa, fácil de cultivar porque no requiere mucha agua, recibe este nombre debido al tamaño de las hojas, ya que son muy grandes y peludas. Puede curar las fiebres altas y desintoxicar el hígado.

## Para que se utiliza:

- ❖ Para curar los riñones
- ❖ Para la gripa

## Que parte de la planta se utiliza:

- Las hojas

## Como se prepara:

Se pone a hervir con canela, jengibre, miel y se toma en té, también se le pone limón.







**Dilan** se siente mal, amaneció con dolor de cabeza. Al parecer ¡tiene un pequeño resfriado!

Su mamá lo cuida y le da tecito de **orégano orejon**.

**Dilan** descansa en cama para que mañana pueda ir a la escuela.

# Ruda (*Ruta graveolens* L.)

Es una planta medicinal muy común en las huertas familiares, pocos lo saben pero es una planta con alto contenido en vitamina C.

## **Para que se utiliza:**

Es una hierba amarga que sirve para curar el mal aire y susto junto con otras plantas, a través de limpias. En infusión sirve para curar corajes, latido, mal de ojo y tristeza, cólicos estomacales, estreñimiento, cólicos menstruales, bueno para los nervios, para el dolor de cabeza

## **Que parte de la planta se utiliza:**

Las ramitas

## **Como se prepara:**

En infusión, se agregan unas 3 ramitas en medio litro de agua y se bebe. Una taza al día.





A mi mamá le duele la  
panza y no puede  
trabajar.  
Un tecito de **ruda** le  
prepararemos mi  
hermana y yo, para que  
se sienta mejor y pueda  
descansar.

# Romero (*Rosmarinus officinalis* L.)

El romero es una planta aromática conocida y utilizada desde la antigüedad como condimento y con fines medicinales.

## **Para que se utiliza:**

Se utiliza como planta aromática, para reducir los dolores musculares y también como digestivo.

## **Que parte de la planta se utiliza:**

Las ramitas

## **Como se prepara:**

En cocimiento, se pone a hervir medio litro de agua con unas ramitas de romero, se deja a hervir por 5 minutos y se deja reposar, posteriormente se ponen compresas del té reposado sobre la parte donde exista dolor. También se puede beber una taza.





La maestra Conchita amaneció con **dolor de cuerpo**. Un tecito de **romero** y se va a sentir mucho mejor.



## **Vaporub** (*Plectranthus coleoides* c.v *mintleaf*)

La planta del vaporub, es una de las plantas más usadas en el mundo de la medicina alternativa, debido a su popularidad para combatir los problemas respiratorios.

### **Para que utiliza:**

Esta planta posee propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ayuda a combatir la ansiedad.

### **Que parte se utiliza:**

Las hojas

### **Como se prepara:**

Para el resfriado, se puede usar la planta fresca untada en la nariz o garganta. En infusión, se agregan dos o tres hojitas y se endulza con miel. Se bebe una o dos tazas al día, no beber nada frio durante su uso.



Me duele la cabeza, tengo mucha gripa. Mi mamá se asusta cuando me enfermo. Con un tecito de **vaporub** tibiecito me compongo y mi mamá se pone alegre.



# Hierbabuena (*Mentha spicata* L.)

La hierbabuena es una hierba de olor y un condimento muy apreciado por el aroma y el contenido de aceite de sus hojas

## **Para que sirve:**

Auxiliar en los problemas de la indigestión, gases intestinales y la inflamación del hígado, alivia mareos.

## **Parte de la planta que se utiliza:**

Las hojas

## **Como se prepara:**

En infusión, se ponen las hojitas en una taza y se agrega agua hirviendo, se tapa y se deja reposar por 2 minutos, endulzar con miel. Se pueden beber hasta tres tazas al día.





La maestra Marlene se siente mal del estómago. Mi mamá le dijo que con un té de **hierbabuena** en un rato se le olvidará.



## **Glosario**

### **Cocimiento:**

En un traste, agregamos agua y la planta a usar, lo dejamos hervir entre 5 y 10 minutos, dependiendo de la parte de la planta que usamos. Para hacer un cocimiento usamos normalmente la raíz, el tallo, en algunos casos las semillas o frutos.

### **Infusión**

Preparamos las hojas, flores o frutos (blandos) en una taza y agregarle agua hervida, tapar y dejar reposar al menos 5 minutos, colar y beber.

## Participantes del proyecto

### Alumnas y alumnos:

Lorenzo Ramírez Quetzalli Lucia  
Martínez Cerqueda Aurora Jocabeth  
Cruz Gorgonio Alice Yatziri  
Hernández Rivera Dalia Salome  
Morales Juárez Yoltl Alejandra  
Cervantes Ruiz Dylan Itzae  
Santiago Martínez Juan Pablo  
Cortés Jiménez Gretta Yatzil  
García Meléndez Mia Marian  
Guares Hernández Luz Yaireth  
Santiago Alonzo Meyli Yunhis  
García Castillo Jesús Emmanuel  
Fuente Núñez Ángel Mario  
Hernández Ruiz Yael Tadeo

**Maestras:** Concepción Martínez Pérez y Marlene Itaviani López Hernández.

## DOS PAGINAS CON FOTOS REALES DE LA ACTIVIDAD



Logos

**Actividades y material realizado por:**

Gabriela Linares Sosa