

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 gripe

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 mama 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 existe 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 gripe. 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