

# JARDINERÍA. CREAR UN MINI JARDÍN

*Creatividad aplicada a la tristeza (Actividad 5/12)*

## DESCRIPCIÓN

Al hacer, crear y mantener sus jardineras/mini jardines, la persona mayor tiene la oportunidad de ser creativa a través de la conexión con la naturaleza.

Esta actividad fomenta la inmersión y la conexión con la naturaleza y tiene resultados muy visibles para la persona implicada. Cuando diseñen y cuiden sus jardineras/mini jardines, verán crecer y prosperar las plantas y flores.

## OBJETIVOS

- Promover el bienestar a través de la conexión con la naturaleza.
- Promover la creatividad a través de la conexión con la naturaleza.
- Desarrollar la destreza y el arte de la jardinería (o seguir desarrollándola en el caso de quienes ya tienen experiencia en este campo).
- Para beneficiarse de los beneficios científicamente probados de tener las manos en la tierra y conectar con la naturaleza.
- Aliviar la tristeza al encontrar el placer de crear, cultivar, cuidar y regar su propia jardinera o mini jardín.

## RECURSOS Y MATERIALES

- Jardineras
- Compost (bolsas pequeñas)
- Regadera pequeña
- Guantes (opcional)
- Variedad de semillas. (Hierbas, ensaladas, plantas, flores)

- Catálogo de un centro de jardinería cercano para pedir plantas/semilleros establecidos si se desea.

## IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

Antes de empezar, discute y decide... ¿será una actividad en grupo o individual? Ambas opciones serán muy beneficiosas.

Averigua quiénes estarían interesados, si tienen una afición anterior a la jardinería, qué les gustaría crear. ¿Qué les gustaría cultivar? ¿Les gustaría cultivar plantas comestibles? ¿Les gustaría cultivar flores agradables a la vista? ¿Les gustaría cultivar flores perfumadas? ¿Les gustaría cultivar todas las opciones?

Ten un área o una caja grande que tenga todos los materiales. Cuando hayas discutido de antemano lo que le gustaría cultivar a la gente, empieza por colocar a la persona en un lugar cómodo para que comience su actividad de jardinería. (Es una actividad de grupo, una mesa donde todos puedan reunirse en un círculo o cuadrado y charlar mientras plantan sería muy beneficioso. La música de fondo es opcional. Pregunta a la gente si la quiere. Elige un estilo de música de una década de su elección, no música de fondo de la radio moderna. Elección cuidadosa, teniendo en cuenta que la prioridad es que disfruten de la música. Ten cuidado con la sobreestimulación).

Una jardinera por cada opción de plantación... por ejemplo... comestibles en una caja... flores y flores perfumadas en otra.

Da a cada uno una bolsa de abono, sus semillas y/o semilleros y su regadera. Luego cada uno planta sus semillas/plántulas y las riega.

Después de la germinación, las personas mayores pueden disfrutar de verlas crecer y de cuidarlas. Hay que tener en cuenta que cada planta tiene sus propios cuidados y necesidades de riego. Dentro de esta actividad, se pueden establecer grupos de cuidados para el jardín o la plantación. Por ejemplo, una vez cada dos días un grupo debe ir al jardín.

## POSIBLES MODIFICACIONES

Existe la posibilidad de crear un grupo de jardinería dentro de la residencia de ancianos, a partir de esta actividad. Si hubiera suficiente interés, se podrían instalar cajas más grandes para cultivar ensaladas o un pequeño jardín para cultivar verduras, para la residencia de ancianos. Se podrían plantar semillas de flores y, cuando las plántulas estuvieran listas, cuidadas con cariño por los ancianos, podrían tener un puesto para venderlas a los visitantes.

## RESULTADOS ESPERADOS

Es de esperar que las personas mayores que participan en este proyecto encuentren esta actividad útil para aliviar la tristeza. Se espera conseguir una mejora en el estado de ánimo. También se espera que la sensación de productividad ayude con la emoción tristeza y que los beneficios de la inmersión en la naturaleza mejoren el estado de ánimo y el bienestar general de los residentes. En cuanto a esos beneficios, podemos agruparlos en tres categorías: físicos, cognitivos y psicológicos.

Físicos:

- Favorece el desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa.
- Reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco.
- Aumenta la producción de endorfinas.
- Favorece la adquisición de hábitos saludables.

Cognitivos:

- Estimula la memoria.
- Mejora la capacidad de coordinación.
- Favorece el desarrollo de las capacidades cognitivas y creativas.

Psicológicos:

- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Desarrolla la paciencia y el sentido de la responsabilidad.
- Favorece las relaciones sociales..