



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# *Haz tu propio huerto*

*Una estrategia para conseguir que los niños  
coman sus frutas verduras*

*Aula sin Muros*



*Nut. Paz Aliaga*

# La tarea de cultivar

Cultivar tus propios vegetales puede parecer una tarea difícil, pero es una excelente forma de lograr que tus hijos se animen a comer vegetales. Cavar, plantar y regar son buenas actividades prácticas. Y los niños pueden sentir esa misma satisfacción y orgullo que los adultos al comer algo cosechado por ellos mismos.

Como ya hemos visto en capítulos anteriores podemos cultivar vegetales en cualquier parte, incluso si vives en un departamento en el centro de la ciudad. Ya con una pequeña ventana se pueden cultivar hierbas y pequeños vegetales como rábanos y espinacas





Si tienes algo de espacio al aire libre, no necesitas tener un espacio específico dedicado a los vegetales. Puedes cultivarlos en una caja, clavando paneles de madera y rellenándolos con tierra rica en nutrientes.

Muchas ciudades tienen espacios de jardines compartidos, donde la gente puede simplemente tomar una maceta para cultivar lo que ellos quieran. Es una buena oportunidad para aprender jardinería, y compartir consejos con los vecinos y amigos, haciendo un gran esfuerzo comunitario.



Una vez que encuentres tu espacio, es momento de plantar. Muchos de los paquetes te dicen cuándo, y la mejor profundidad para hacerlo. Muchos cultivos como los puerros, papas y zanahorias podrían estar mejor en suelos vegetales, pero los vegetales pequeños y plantas de ensaladas pueden crecer bien en cajas o macetas, las que pueden estar posicionadas a sol directo.



El regar es una gran actividad para los niños, y deben realizarse en momentos del día donde esté más fresco para obtener el mayor beneficio del agua. Dependiendo de la edad de tu hijo, puede convertirse en una pequeña lección de ciencia, explicando la evaporación y recalcando la importancia del ahorro del agua.

Si es tu primera incursión en la jardinería de vegetales, sería bueno que comenzaras con algunas lechugas en macetas, o una planta de tomate en el umbral de su ventana. Pero con el tiempo y al volverse más ambicioso, también debe pensar en las combinaciones de cultivos y proteger los nutrientes del suelo.

El deshecho de comida puede ser utilizado como abono, más que dejarlo en la basura. Las bolsas de té, cáscaras de vegetales, pieles de plátanos y cáscaras de huevos aportan nutrientes claves al suelo. Y no hay necesidad de gastar dinero en fertilizantes de tiendas.

