



Horticultura y autismo: aprendizajes y oportunidades para la inclusión

CATÁLOGO DE ACTIVIDADES DE HORTICULTURA Y JARDINERÍA
SOCIAL Y TERAPÉUTICA PARA PERSONAS CON AUTISMO

AUTORÍA

Coordinación

Federación Autismo Castilla y León

Equipo de trabajo

Federación Autismo Castilla y León

Associazione Diversamente ODV

Iniciativas Socioambientales Germinando S. Coop. Mad.

Colaboraciones

Ariadna Autismo Salamanca

Asociación Autismo Ávila

Asociación Autismo Segovia

Asociación Autismo León

Edición

Federación Autismo Castilla y León

- Fotografías y recursos visuales: equipo de trabajo.
- Algunas imágenes e ilustraciones han sido desarrolladas mediante herramientas de inteligencia artificial generativa como apoyo al diseño pedagógico y/o editorial.

© 2026 Federación Autismo Castilla y León, Associazione Diversamente ODV e Iniciativas Socioambientales Germinando S. Coop. Mad.

Proyecto “HORTI ASD – Horticulture and Autism: Learning and Opportunities for Inclusion”
CATÁLOGO DE ACTIVIDADES

Este proyecto está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva del consorcio del proyecto. La Unión Europea no es responsable de la información difundida en el mismo.

LICENCIA

Este catálogo se distribuye bajo licencia Creative Commons Attribution–NonCommercial–ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Se permite compartir y adaptar este material siempre que:

- se reconozca adecuadamente la autoría,
- no se utilice con fines comerciales,
- y cualquier obra derivada se distribuya bajo la misma licencia.

Licencia completa: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Nota sobre imágenes: la licencia CC BY-NC-SA 4.0 del catálogo no autoriza la reutilización independiente de fotografías en las que aparezcan personas identificables. Estas imágenes cuentan con autorización para su uso en el marco del proyecto HORTI ASD, pero no podrán ser extraídas, modificadas ni difundidas fuera de este contexto sin autorización expresa adicional.

Índice

INTRODUCCIÓN - página 4

Actividad 1. El ciclo de la semilla - página 5

Práctica 1.1. Siembra en semilleros -página 6

Práctica 1.2. Creación de un banco de semillas - página 10

Práctica 1.3. Memory de plantas del huerto - página 14

Actividad 2. Aprender a cuidar aromáticas - página 18

Práctica 2.1. Poda de mantenimiento - página 19

Práctica 2.2. Cultivo de esquejes - página 23

Práctica 2.3. Reconocimiento y usos de las plantas aromáticas - página 26

Actividad 3. Explorar el huerto con los sentidos - página 29

Práctica 3.1. Sendero sensorial - página 30

Práctica 3.2. Ramilletes sensoriales - página 34

Práctica 3.3. Mandala con hojas, flores y semillas - página 37

Actividad 4. De la cosecha al plato - página 41

Práctica 4.1. Recolección en el huerto - página 42

Práctica 4.2. Preparación de la cosecha - página 46

Práctica 4.3. Cocina compartida - página 49

Actividad 5. Cuidar el equilibrio del huerto - página 52

Práctica 5.1. Observación de la biodiversidad del huerto - página 53

Práctica 5.2. Preparación de un tratamiento natural - página 56

Práctica 5.3. Aplicación de tratamientos naturales en el huerto - página 60

Materiales complementarios - página 63

Anexo A. Creación de un banco de semillas - página 65

Anexo B. Memory del huerto - página 66

Anexo C. Ramilletes sensoriales - página 74

Anexo D. Mandala individual - página 75

Anexo E. Fichas de insectos - página 76

Anexo F. Ficha de plagas más comunes del huerto en Castilla y León - página 79

INTRODUCCIÓN

Este catálogo reúne una selección de actividades, recursos y propuestas prácticas orientadas a favorecer la empleabilidad de las personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA). Su finalidad es ofrecer ideas y ejemplos de actividades de Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica que puedan servir de inspiración a profesionales, entidades y administraciones para diseñar oportunidades de aprendizaje significativas y ajustadas a las necesidades e intereses de cada persona con autismo.

Las actividades incluidas no constituyen un listado cerrado, sino ejemplos adaptables a diferentes contextos, edades y entornos. Se recomienda utilizarlas de forma flexible, realizando las modificaciones necesarias para garantizar la participación, el bienestar y el disfrute de todas las personas implicadas.



ACTIVIDAD 1

El ciclo de la semilla:
experiencias estructuradas en
el huerto.



Descripción

Esta actividad aborda el ciclo completo de la semilla (siembra, conservación y reconocimiento) mediante propuestas estructuradas que combinan aprendizaje práctico, secuenciación visual y desarrollo de habilidades funcionales en el entorno del huerto.

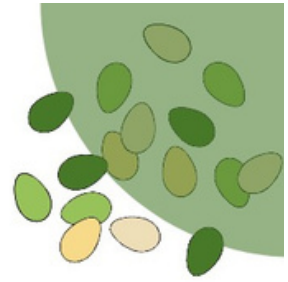
La actividad tiene como finalidad promover los siguientes aprendizajes:

- Comprensión experiencial del ciclo vegetal a partir de la acción directa en el huerto.
- Estructuración del aprendizaje a través de secuencias visuales claras y predecibles.
- Facilitación del desarrollo de habilidades funcionales vinculadas al cuidado y la autonomía.
- Generación de oportunidades de participación activa en tareas significativas del huerto.

A través de tres prácticas complementarias, las personas participantes exploran el proceso desde la acción directa (siembra en semillero), la cultura del cuidado y la conservación (banco de semillas) y la consolidación cognitiva del conocimiento adquirido (memory de plantas del huerto). Cada práctica puede implementarse de manera independiente, aunque su aplicación secuenciada permite trabajar el proceso completo de forma integrada y significativa.

PRÁCTICA 1.1. - Siembra en semilleros

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



Descripción

Esta práctica propone la siembra en semillero utilizando un sistema de codificación por colores como estrategia estructurante del aprendizaje. Cada tipo de cultivo se asocia a un color (rojo para raíces como la zanahoria; verde para hojas como la lechuga, azul para frutos como el tomate y amarillo para flores), que se mantiene de forma coherente en la bandeja, en las etiquetas y en la secuencia visual. El color actúa como clave anticipatoria y organizadora, facilitando la comprensión de la tarea, la discriminación entre semillas y el seguimiento de instrucciones.

La actividad combina:

- Asociación color–cultivo.
- Conteo estructurado.
- Secuenciación paso a paso.
- Manipulación funcional del material propio del trabajo en el huerto (semillas, sustrato y agua).

Objetivos

- Reconocer o señalar los elementos básicos del proceso de siembra (semilla, sustrato y agua).
- Colocar el número indicado de semillas siguiendo una secuencia visual estructurada.
- Manipular semillas y sustrato utilizando prensión funcional adecuada a su nivel de desarrollo.
- Participar en la rutina inicial de cuidado del semillero (riego y observación).

Materiales

- Semillas (preferiblemente de tamaño medio en niveles iniciales o personas con alta dependencia).
- Bandejas o envases reciclados con compartimentos diferenciados por color.
- Sustrato para semilleros.
- Pulverizadores y regaderas pequeñas de fácil agarre.
- Etiquetas y rotuladores (manteniendo el código de color).
- Secuencia y apoyos visuales plastificados integrando color + imagen + número.

Preparación y anticipación

- Disponer los materiales organizados y visibles antes del inicio.
- Ubicar la secuencia visual siempre en el mismo lugar.
- Reducir distractores en la mesa de trabajo.
- Mostrar modelo visual de semillero terminado.
- Anticipar verbalmente y visualmente la correspondencia color–cultivo.

Desarrollo paso a paso

1. Presentar la actividad mediante apoyo visual (“Hoy sembramos con colores”).
2. Explicar y mostrar la correspondencia color–cultivo (por ejemplo: rojo = zanahoria; verde = lechuga).
3. Mostrar la secuencia estructurada donde cada paso incluye color + imagen + número.
4. Llenar los compartimentos con sustrato.
5. Colocar el número indicado de semillas en el compartimento correspondiente al color asignado.
6. Colocar etiqueta manteniendo el mismo código de color con nombre y fecha.
7. Regar con pulverizador de forma controlada.
8. Señalar visualmente el final de la actividad (“TERMINADO”).

Se establece una rutina semanal breve de observación del crecimiento. Se puede utilizar un diario pictográfico «semana 1: siembra → semana 2: mide altura». En cada sesión (15 min, 2 veces/semana), el participante mide el crecimiento con una regla visual o escala gráfica (símbolos: pequeño/mediano/grande), riega contando gotas y marca el diario con pegatinas, guiado por una secuencia visual fija.

Propuesta de apoyos:

Apoyo alto

- Un paso visible cada vez.
- Modelado físico parcial o guía mano sobre mano si es necesario.
- Uso de dispensador de semillas o tiras preorganizadas.

Apoyo medio

- Secuencia completa visible durante toda la actividad.
- Marcadores visuales en el sustrato (plantillas, palitos o marcas).
- Uso de modelo visual para copiar nombre y fecha.

Apoyo bajo

- Autogestión de la secuencia visual.
- Registro autónomo en diario fotográfico.

Indicadores de logro

- Identifica al menos uno de los elementos básicos de la siembra señalando o nombrando (semilla, recipiente, sustrato).
- Sigue la secuencia sin omitir pasos con el apoyo previsto.
- Manipula semillas y sustrato con prensión funcional adecuada.
- Coloca la cantidad adecuada de semillas.
- Participa en el riego sin desorganización significativa.
- Mantiene la atención durante el tiempo estructurado.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Dificultad en el conteo → reducir número de semillas o usar referencia visual directa.
- Rechazo táctil al sustrato → ofrecer herramienta intermedia o guantes.
- Movimiento de semillas al regar → humedecer ligeramente el sustrato antes de sembrar.
- Frustración ante error → dividir la tarea en micro-pasos.

Generalización

- Identificar en el huerto la planta sembrada utilizando la etiqueta de color como referencia.
- Seguir una secuencia estructurada similar en otra actividad hortícola (por ejemplo, trasplante o preparación de bancal).
- Participar en el riego periódico sin necesidad de reintroducir toda la secuencia visual inicial.

Propuestas de ampliación

La práctica puede ampliarse incorporando ejercicios que profundicen en la comprensión del proceso y en la consolidación del aprendizaje. Una posibilidad es realizar un seguimiento fotográfico del crecimiento de las semillas, generando un pequeño diario visual que permita observar la evolución desde la siembra hasta la aparición de las primeras hojas. Este registro facilita anticipar cambios, comparar ritmos de crecimiento y reforzar la comprensión del proceso temporal.

También puede incorporarse una dinámica de seguimiento individual denominada “Adopta y cuida tu plántula”, en la que cada participante se responsabiliza del cuidado de un semillero concreto. Esta propuesta favorece la observación continuada, el sentido de pertenencia y la responsabilidad sobre el proceso de crecimiento. En niveles de apoyo alto pueden proponerse tareas muy concretas y repetitivas (por ejemplo, añadir un número determinado de gotas de agua). En participantes con mayor lenguaje verbal puede incorporarse una breve verbalización sobre el crecimiento de la planta (por ejemplo: “mi planta es más alta que...”).

El proceso puede cerrarse compartiendo fotografías del crecimiento en un pequeño círculo final o en una breve exposición del grupo.

Otra posible ampliación consiste en comparar distintos tipos de semillas sembradas, observando diferencias en tamaño, forma o velocidad de germinación. Esta actividad favorece la discriminación visual y el establecimiento de relaciones simples entre las características de la semilla y el tipo de planta.

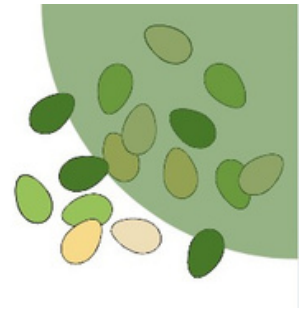
Por último, la actividad puede vincularse con el calendario de cultivo, señalando en un panel visual el momento del año en que se realiza la siembra y anticipando cuándo se producirá el trasplante o la cosecha.

Esta conexión amplía la experiencia hacia una comprensión más global del ciclo agrícola y sitúa la acción realizada dentro de un proceso más amplio y significativo.



PRÁCTICA 1.2 - Creación de un banco de semillas

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



Descripción

Esta práctica propone la creación de un banco de semillas como experiencia estructurada de recolección, clasificación y conservación. La actividad permite trabajar la identificación de semillas, la organización por categorías y la comprensión del valor del cuidado a largo plazo.

El banco de semillas se concibe como un sistema ordenado y visible (caja o archivador con compartimentos), donde cada especie o variedad se almacena siguiendo criterios claros de etiquetado (nombre, fecha y, si se mantiene coherencia con la práctica anterior, código de color).

Más allá del procedimiento técnico, la actividad introduce la importancia de conservar semillas, especialmente variedades locales adaptadas al territorio. Los bancos de semillas contribuyen a mantener la biodiversidad cultivada, reducir la dependencia de semillas comerciales y fortalecer la autonomía de los proyectos sociales y terapéuticos. Conservar semillas implica comprender que el huerto no es solo un espacio de producción inmediata, sino un proceso continuo de cuidado, memoria, planificación y sostenibilidad.

La actividad combina

- Observación y discriminación visual.
- Manipulación fina.
- Clasificación estructurada.
- Registro y conservación con sentido comunitario.

Objetivos

- Reconocer o señalar semillas maduras listas para su recolección.
- Manipular semillas utilizando apoyos adecuados a su nivel de desarrollo.
- Clasificar semillas según un criterio establecido (tipo de planta, color o categoría).
- Etiquetar correctamente los sobres con apoyo visual si es necesario.
- Participar en el proceso de conservación y almacenamiento del banco de semillas.

Materiales

- Sobres de papel.
- Etiquetas o sellos.
- Caja o archivador con compartimentos.
- Bandejas para clasificación.
- Lupas (opcional).
- Guía visual de semillas maduras.
- Recipientes diferenciados para la recolección.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad mediante apoyo visual (“Hoy guardamos semillas”).
- Mostrar un ejemplo de sobre ya etiquetado.
- Preparar estaciones diferenciadas: recolección, secado y etiquetado marcadas con apoyos visuales o pictogramas.
- Explicar de forma visual el criterio de clasificación que se va a utilizar.
- Reducir distractores y disponer materiales organizados antes de iniciar.

La época más adecuada suele ser verano o principios de otoño, cuando se dispone de mayor variedad de cultivos maduros. No obstante, la actividad puede realizarse en distintos momentos del año, dependiendo de la disponibilidad del huerto.

En épocas de producción, las semillas pueden recolectarse directamente de plantas y frutos maduros. En otros momentos, puede trabajarse la extracción de semillas a partir de frutos (propios o adquiridos), lo que permite desarrollar la práctica también en interior.

El banco de semillas puede concebirse como una actividad continua, incorporando nuevas variedades progresivamente a lo largo del año, en lugar de limitarse a una intervención puntual.

Desarrollo paso a paso

Sesión 1 – Recolección y selección

1. Observar la planta e identificar, con apoyo visual si es necesario, semillas maduras listas para su extracción.
2. Extraer o recolectar las semillas utilizando recipientes diferenciados para cada variedad.
3. Clasificar provisionalmente las semillas en bandejas separadas según el criterio establecido (tipo de planta, categoría o código visual).
4. Depositar las semillas en un espacio de secado adecuado y señalizado durante el tiempo necesario antes del almacenamiento.

Sesión 2 – Conservación y archivo

5. Comprobar que las semillas estén completamente secas antes de su almacenamiento.
6. Introducir las semillas en sobres individuales correspondientes a cada variedad.
7. Etiquetar cada sobre con nombre y fecha (manteniendo coherencia visual si se utiliza código de color).
8. Guardar los sobres en la caja o archivo comunitario siguiendo el sistema de organización establecido.
9. Señalar visualmente el cierre de la actividad.

Propuesta de apoyos:

Apoyo alto

- Utilizar semillas previamente recolectadas para trabajar en interior.
- Emplear pinzas o dispensadores para facilitar la manipulación.
- Clasificación con un único criterio claramente visible.
- Uso de compartimentos grandes y bien delimitados.

Apoyo medio

- Incorporar imágenes o guías visuales para identificar semillas maduras.
- Emplear bandejas con compartimentos diferenciados.
- Utilizar lupas para facilitar la observación.

Apoyo bajo

- Clasificación autónoma según más de un criterio (variedad y fecha).
- Etiquetado independiente con supervisión mínima.
- Organización autónoma del archivo comunitario.

Indicadores de logro

- Distingue semillas maduras de inmaduras con el apoyo visual previsto.
- Clasifica correctamente según el criterio establecido.
- Manipula las semillas de forma funcional durante el proceso de secado, clasificación y almacenamiento.
- Completa el etiquetado (nombre y fecha) con el nivel de ayuda necesario.
- Participa en el almacenamiento final del banco de semillas siguiendo la secuencia establecida.
- Señala o anticipa que las semillas podrán utilizarse en futuras siembras (verbalizando, señalando o anticipando su uso posterior).

Generalización

- Aplicar el mismo criterio de clasificación en otras tareas del huerto (herramientas, cosecha o materiales).
- Utilizar el sistema de etiquetado en otras actividades organizativas.
- Anticipar la necesidad de guardar semillas al finalizar un cultivo.
- Relacionar las semillas conservadas con su uso en futuras siembras.

Propuestas de ampliación

La práctica puede ampliarse incorporando un registro anual del banco de semillas, en el que se anoten las variedades conservadas cada temporada. Este seguimiento permite visualizar la evolución del proyecto, comparar la diversidad mantenida a lo largo del tiempo y reforzar la idea de continuidad y planificación.

También puede desarrollarse una pequeña investigación sobre el origen de las variedades conservadas, explorando si son locales, tradicionales o de intercambio, e incorporando información básica sobre sus características o usos. Esta ampliación añade una dimensión cultural y contextual al trabajo realizado.

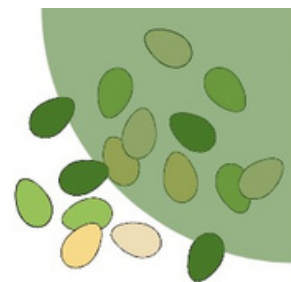
Otra posibilidad es organizar un intercambio de semillas con otras entidades. El banco de semillas puede conectarse con redes externas, promoviendo intercambios con huertos comunitarios, huertos escolares u otras iniciativas dedicadas a la conservación de semillas. Esta apertura refuerza la dimensión comunitaria del proyecto y amplía el sentido de pertenencia a una red más amplia de cuidado y cooperación.

Finalmente, puede incorporarse una planificación anticipada de siembras futuras utilizando las semillas conservadas, vinculando el banco de semillas con el calendario de cultivo y reforzando la idea de ciclo continuo.



PRÁCTICA 1.3: Memory de plantas del huerto

Áreas implicadas: Cognitiva y Social



Descripción

Esta práctica propone un juego estructurado de asociación visual utilizando fotografías reales de plantas presentes en el huerto. A través de la dinámica tipo “memory”, se estimulan funciones cognitivas como la memoria visual, la atención sostenida, la percepción, la discriminación y la organización espacial.

Al mismo tiempo, la actividad se desarrolla en formato grupal estructurado, favoreciendo la interacción social, el respeto de turnos, la cooperación y la comunicación entre participantes. El juego se convierte así en un contexto seguro y predecible para entrenar habilidades sociales básicas en un entorno compartido.

La práctica puede adaptarse a distintos niveles de complejidad: parejas idénticas (imagen–imagen), asociación imagen–nombre o asociación por categorías (raíz, hoja, fruto), permitiendo ajustar la demanda cognitiva y social según el grupo.

Objetivos

- Reconocer visualmente plantas habituales del huerto.
- Asociar correctamente parejas (imagen–imagen o imagen–nombre) según el nivel propuesto.
- Mantener la atención durante el tiempo estructurado de la actividad.
- Recordar la ubicación aproximada de las tarjetas tras su visualización inicial.
- Respetar el turno establecido durante la dinámica del juego.
- Comunicarse con otros participantes durante la actividad (verbal o no verbalmente).

Materiales

- Tarjetas con fotografías reales de plantas del huerto (preferiblemente frente a dibujos en niveles iniciales).
- Tarjetas con nombres o categorías (si se trabaja asociación imagen–texto o imagen–categoría).
- Superficie plana delimitada para colocar las cartas.
- Señal visual de turno (“mi turno / tu turno”).
- Contenedor o espacio visible para las parejas encontradas.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad mediante apoyo visual (“Hoy jugamos al memory del huerto”).
- Recordar brevemente las plantas que aparecerán en el juego, mostrando las tarjetas boca arriba antes de comenzar.
- Explicar de forma clara y estructurada la norma principal: girar dos cartas y volver a colocarlas si no coinciden.
- Delimitar visualmente el espacio donde se colocarán las tarjetas, organizándolas en filas regulares.
- Establecer previamente el sistema de turnos y hacerlo visible mediante tarjeta o pictograma (“mi turno / tu turno”).
- Ajustar el número de parejas al nivel del grupo antes de iniciar la actividad.

La actividad puede repetirse en diferentes sesiones a lo largo del año, ajustando progresivamente el número de parejas o el tipo de asociación.

Desarrollo paso a paso

Inicio

1. Presentar la actividad mediante apoyo visual (“Hoy jugamos al memory del huerto”).
2. Mostrar todas las tarjetas boca arriba y nombrar o señalar cada planta, favoreciendo un breve repaso previo.
3. Explicar la norma principal utilizando una demostración práctica (girar dos tarjetas y comprobar si coinciden).
4. Establecer el orden de turnos de forma visible.

Desarrollo

5. Colocar las tarjetas boca abajo organizadas en filas regulares y visibles.
6. Cada participante, en su turno, gira dos tarjetas.
7. Si forman pareja, se retiran o se colocan en una zona visible común.
8. Si no coinciden, se vuelven a colocar en su posición original.
9. Mantener recordatorios breves y estructurados de la norma si es necesario (“gira dos”, “ahora vuelve a colocar”).
10. Continuar hasta que todas las parejas hayan sido encontradas.

Cierre

11. Contar las parejas encontradas de manera conjunta.
12. Repasar verbalmente o señalando las plantas trabajadas.
13. Señalar visualmente el final de la actividad (“TERMINADO”).

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Reducir el número de parejas (2–4 como máximo).
- Utilizar únicamente parejas idénticas (imagen–imagen).
- Mantener las tarjetas visibles unos segundos antes de girarlas.
- Utilizar comandos verbales simples y repetitivos (“gira dos”, “busca la misma”).
- Ofrecer modelado inicial del turno.
- Mantener estructura fija y predecible de turnos.

Apoyo medio

- Aumentar progresivamente el número de parejas.
- Introducir asociación imagen–nombre.
- Realizar un repaso previo estructurado de las plantas antes de comenzar.
- Incorporar apoyo visual para los turnos.
- Permitir una breve verbalización antes de girar (“creo que está aquí”).

Apoyo bajo

- Introducir asociación por categorías (raíz, hoja, fruto).
- Establecer límite temporal con temporizador visual.
- Gestión autónoma del turno sin señal externa constante.
- Incorporar pequeñas variaciones en la disposición espacial.

Indicadores de logro

- ☐ Reconoce al menos una planta trabajada durante la actividad.
- ☐ Forma parejas correctamente con el nivel de apoyo previsto.
- ☐ Mantiene la atención durante el tiempo estructurado.
- ☐ Respeta el turno establecido sin interrupciones significativas.
- ☐ Se comunica con otros/as participantes durante el juego (verbal o no verbalmente).
- ☐ Recuerda la ubicación aproximada de al menos una tarjeta en intentos posteriores.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Dificultad para mantener la atención → Reducir el número de parejas, acortar la duración de la sesión o introducir pausas breves estructuradas.
- Frustración al no encontrar parejas → Normalizar el error (“no pasa nada, seguimos probando”), reforzar el esfuerzo y no solo el acierto.
- Impulsividad o dificultad para respetar turnos → Utilizar señal visual de turno claramente visible, reforzar la norma antes de cada intervención y mantener estructura fija en el orden de participación. Sobrecarga por exceso de estímulos visuales → Reducir número de tarjetas.
- Baja participación social → Introducir dinámicas cooperativas (por ejemplo, buscar la pareja entre dos personas en equipo en lugar de competir).

Generalización

- Identificar en el huerto real las plantas trabajadas durante el juego.
- Relacionar las plantas del memory con las semillas conservadas en el banco de semillas.
- Aplicar el respeto de turnos y normas en otras dinámicas grupales del huerto.
- Incrementar progresivamente la participación en actividades grupales estructuradas.

Propuestas de ampliación

La práctica puede ampliarse incorporando nuevas modalidades de asociación, como planta–semilla, planta–fruto o planta–estación del año, reforzando así la comprensión del ciclo completo y la relación entre las distintas fases trabajadas en las prácticas anteriores.

Otra posibilidad es crear las tarjetas de forma colaborativa a partir de fotografías tomadas por el propio grupo en el huerto. También pueden dibujarse y elaborarse manualmente las tarjetas, permitiendo que las personas participantes representen las plantas observadas y escriban sus nombres. Este proceso creativo favorece la consolidación del aprendizaje, estimula la motricidad fina y aumenta el sentido de pertenencia al material utilizado en el juego.

Puede transformarse la dinámica en modalidad cooperativa, en la que el grupo deba completar el tablero de forma conjunta en un tiempo determinado, favoreciendo la planificación compartida y la toma de decisiones en equipo.

Además, puede incorporarse un componente narrativo, invitando a que, al formar una pareja, se comparta una breve información sobre la planta (cuándo se siembra, qué parte se consume o qué cuidados necesita), reforzando la consolidación del conocimiento.



ACTIVIDAD 2

Aprender a cuidar aromáticas: mantenimiento y autonomía en el huerto.



Descripción

Esta actividad aborda el mantenimiento de plantas aromáticas como oportunidad para trabajar el cuidado continuado del huerto mediante un modelo estructurado de aprendizaje entre pares. A través de tareas de poda, revisión y seguimiento del crecimiento, se favorecen la observación, la toma de decisiones sencillas y la comunicación funcional.

El enfoque entre pares consiste en que una persona realiza primero la tarea como modelo visible y posteriormente intercambia el rol con su compañero/a. Este sistema fomenta la imitación, la cooperación y la autonomía progresiva, reduciendo la dependencia. El intercambio de roles debe anticiparse visualmente y repetirse siempre con el mismo esquema para favorecer la previsibilidad de la actividad.

La actividad puede desarrollarse en invernadero o espacio protegido y se apoya en guías visuales claras que facilitan la comprensión de la tarea.

Se estructura en tres prácticas complementarias vinculadas al mantenimiento regular de las aromáticas.

PRÁCTICA 2.1 - Poda de mantenimiento

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



Descripción

Esta práctica consiste en realizar una poda de mantenimiento en plantas aromáticas, centrada en la identificación de hojas secas o dañadas y su retirada adecuada. La actividad se desarrolla en formato de aprendizaje entre pares, donde una persona demuestra la acción y posteriormente intercambia el rol con su compañero/a.

La poda se convierte en una oportunidad para trabajar la discriminación visual (parte sana vs parte dañada), el manejo seguro de herramientas y la comprensión del cuidado continuado de la planta.

Objetivos

- Diferenciar visualmente partes sanas y partes secas o dañadas de la planta.
- Realizar cortes sencillos siguiendo una indicación visual clara.
- Manejar las tijeras de poda de forma segura.
- Participar en la tarea de mantenimiento respetando la secuencia establecida.
- Intercambiar roles con un/a compañero/a durante la actividad.
- Reconocer la poda como una acción necesaria para el cuidado de la planta.

Materiales

- Tijeras de poda adaptadas al nivel de apoyo de las personas participantes.
- Guantes.
- Cubo o recipiente para restos vegetales.
- Señales visuales (flechas verdes o marcadores donde cortar).
- Fotografías “antes/después” de la planta.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad mediante apoyo visual (“Hoy cuidamos las aromáticas”).
- Incluir un panel visual con la secuencia completa (observar → cortar → recoger → limpiar → terminar).
- Mostrar ejemplo visual de hoja seca y hoja sana.
- Realizar demostración práctica de un corte correcto.
- Establecer claramente los roles iniciales (quién modela y quién observa).
- Preparar las herramientas antes de iniciar.

Desarrollo paso a paso

1. Presentar la planta y observar sus partes.
2. Identificar visualmente hojas secas o dañadas.
3. Pedir que señalen primero antes de cortar (secuencia: señalar → confirmar → cortar).
4. El primer participante realiza un corte siguiendo la señal visual.
5. Intercambiar roles entre compañeros/as.
6. Depositar los restos en el recipiente destinado.
7. Comparar visualmente el resultado (antes/después).
8. Recoger y limpiar las herramientas.
9. Señalar visualmente el cierre de la actividad.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Utilizar plantas en maceta a altura accesible.
- Marcar claramente con lazo o flecha el punto exacto de corte.
- Ofrecer modelado paso a paso.
- Supervisión cercana durante el uso de tijeras.

Apoyo medio

- Señal visual general de zona a podar (sin marcar hoja concreta).
- Intercambio de roles estructurado.
- Recordatorios verbales breves.

Apoyo bajo

- Identificación autónoma de partes dañadas.
- Gestión independiente del intercambio de roles.
- Evaluación autónoma del resultado visual.
- Permitir que el propio participante supervise a su compañero/a en el intercambio de roles.

Indicadores de logro

- ☐ Identifica correctamente al menos una hoja dañada.
- ☐ Realiza el corte con seguridad siguiendo la indicación.
- ☐ Maneja la herramienta sin conductas de riesgo.
- ☐ Participa en el intercambio de roles con su compañero/a.
- ☐ Completa la secuencia de poda y recogida.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Miedo al uso de tijeras → comenzar con herramienta sin filo para ensayo.
- Exceso de corte → delimitar claramente la zona permitida.
- Impulsividad → reforzar pausa antes de cortar (“mirar–pensar–cortar”).
- Dificultad para diferenciar hoja sana y seca → utilizar ejemplos contrastados.

Generalización

- Aplicar la discriminación sano/dañado en otras plantas del huerto.
- Participar en tareas de mantenimiento similares (retirada de flores secas, limpieza de bancales).
- Transferir el respeto por herramientas a otras actividades prácticas.
- Mantener dinámica de aprendizaje entre pares en otras tareas.

Propuestas de ampliación

La práctica puede ampliarse incorporando un registro visual del mantenimiento de las plantas, tomando fotografías antes y después de la poda. Este seguimiento permite observar los cambios en la planta a lo largo del tiempo, reforzar la comprensión del crecimiento vegetal y valorar el efecto del cuidado continuado.

También puede desarrollarse un pequeño calendario de mantenimiento de las aromáticas, señalando en un panel visual cuándo se realizan tareas como poda, riego o revisión del estado de las plantas. Esta propuesta ayuda a anticipar las tareas del huerto y favorece la comprensión de las rutinas de cuidado.

Otra posible ampliación consiste en clasificar los restos de poda, separando hojas aromáticas que puedan aprovecharse (por ejemplo, para secado o elaboración de bolsitas aromáticas) de los restos que se destinarán al compost. Esta actividad permite introducir nociones básicas de aprovechamiento y reciclaje dentro del huerto.

Finalmente, puede incorporarse una observación comparativa entre plantas podadas y no podadas, permitiendo identificar diferencias en el crecimiento, la aparición de nuevos brotes o el aspecto general de la planta. Esta observación favorece la comprensión de la función de la poda dentro del cuidado de las aromáticas.



PRÁCTICA 2.2 - Cultivo de esquejes

Áreas implicadas: Motora, Cognitiva y Ocupacional



Descripción

Esta práctica consiste en la multiplicación de plantas aromáticas mediante esquejes, como estrategia de mantenimiento y ampliación del huerto. A través del corte controlado de tallos sanos y su posterior plantación, las personas participantes trabajan la observación, la planificación de la acción y la manipulación precisa.

La actividad se desarrolla en formato de aprendizaje entre pares: una persona realiza primero la demostración del proceso (seleccionar, cortar, plantar) y posteriormente intercambia el rol con su compañero/a. El uso de apoyos visuales facilita la comprensión de cada paso.

El cultivo de esquejes permite comprender que las plantas pueden reproducirse sin semilla, ampliando la noción de ciclo vegetal trabajada en la Actividad 1.

Objetivos

- Identificar un tallo adecuado para realizar un esqueje.
- Realizar un corte sencillo siguiendo indicación visual.
- Preparar correctamente el esqueje retirando hojas inferiores si es necesario.
- Introducir el esqueje en sustrato de forma adecuada.
- Participar en el intercambio de roles durante la actividad.
- Observar o señalar cambios en el proceso de enraizamiento durante el seguimiento.

Materiales

- Plantas aromáticas aptas para esquejar.
- Tijeras de poda adaptadas.
- Sustrato y pequeñas macetas o alveolos.
- Enraizante.
- Pulverizador.
- Señales visuales indicando punto de corte.
- Móvil o tablet para fotografías (opcional).
- Cuaderno de registro (opcional).

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad mediante apoyo visual (“Hoy hacemos nuevas plantas”).
- Mostrar ejemplo visual de un esqueje correctamente preparado.
- Señalar claramente dónde se debe cortar (nudo del tallo).
- Preparar previamente las macetas con sustrato.
- Establecer roles iniciales en el aprendizaje entre pares.

Desarrollo paso a paso

1. Observar la planta y localizar tallos adecuados.
2. Señalar visualmente el punto de corte.
3. El primer participante realiza el corte con supervisión.
4. Retirar hojas inferiores del esqueje si es necesario.
5. Introducir el esqueje en sustrato previamente humedecido. 6. Pulverizar ligeramente.
7. Intercambiar roles entre compañeros/as.
8. Registrar mediante fotografía o anotación.
9. Señalar visualmente el cierre de la actividad.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Marcar claramente el punto exacto de corte.
- Ofrecer modelado paso a paso.
- Utilizar tallos previamente seleccionados.
- Supervisión cercana en el uso de tijeras.

Apoyo medio

- Señalar zona general del tallo sin marcar punto exacto.
- Recordatorios verbales breves durante la secuencia.

Apoyo bajo

- Identificación autónoma del tallo adecuado.
- Preparación independiente del sustrato.
- Registro autónomo del proceso.

Indicadores de logro

- Identifica un tallo adecuado para realizar el esqueje.
- Realiza el corte con seguridad siguiendo la indicación.
- Introduce correctamente el esqueje en el sustrato.
- Participa en el intercambio de roles.
- Observa o señala cambios en el esqueje durante el seguimiento.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Miedo a cortar → comenzar con modelado completo antes de intentar.
- Corte demasiado bajo o alto → reforzar visualmente el punto correcto.
- Desgarro del tallo → practicar presión controlada con herramienta.
- Impaciencia ante falta de crecimiento inmediato → explicar y visualizar el proceso temporal.

Generalización

- Aplicar la técnica de corte en otras plantas adecuadas.
- Participar en tareas de reproducción vegetal en otros momentos del año.
- Transferir el cuidado posterior (riego y observación) a otras plantas del huerto.

Propuestas de ampliación

Es posible incorporar un pequeño registro fotográfico del proceso de enraizamiento. A través de imágenes tomadas en distintos momentos (día de plantación, aparición de nuevas hojas, crecimiento progresivo), las participantes pueden observar visualmente la evolución del esqueje. Este seguimiento favorece la comprensión del tiempo biológico, refuerza la motivación y permite comparar resultados entre distintos ejemplares.

También puede plantearse el intercambio de esquejes con otros grupos del propio centro, huertos sociales u otros proyectos comunitarios. Esta acción amplía la dimensión social de la actividad, refuerza el sentido de pertenencia a una red de cuidado y permite comprender que las plantas cultivadas pueden compartirse y multiplicarse más allá del espacio inmediato.

Otra ampliación consiste en elaborar un enraizante casero a partir de lentejas germinadas. Preparar este enraizante natural permite introducir nociones básicas sobre procesos biológicos, experimentar con alternativas ecológicas y participar activamente en la mejora del crecimiento de los esquejes. Esta propuesta añade un componente experimental y fortalece la conexión entre observación, cuidado y conocimiento práctico.



PRÁCTICA 2.3 - Reconocimiento y usos de las plantas aromáticas

Áreas implicadas: Cognitiva · Emocional · Social · Ocupacional



Descripción

Esta práctica se centra en el reconocimiento sensorial de las plantas aromáticas y en la exploración de sus posibles usos. A través de la observación, el tacto y especialmente el olfato, las personas participantes identifican distintas especies y las asocian con sus características y aplicaciones.

La actividad se desarrolla en formato de aprendizaje entre pares: una persona guía la exploración sensorial mientras la otra identifica, describe o registra, intercambiando posteriormente los roles de manera anticipada y estructurada.

El reconocimiento de aromas permite consolidar el conocimiento de las plantas trabajadas en las prácticas anteriores y reforzar el vínculo afectivo con el huerto. La incorporación de usos concretos (culinarios, aromáticos o terapéuticos sencillos) permite comprender que el cuidado de las plantas tiene una finalidad práctica y compartida, fortaleciendo el sentido de responsabilidad y pertenencia al proyecto común.

Objetivos

- Reconocer distintas plantas aromáticas a través del olor, la vista o el tacto.
- Asociar cada planta con su nombre.
- Participar en la exploración sensorial respetando turnos y normas establecidas.
- Describir sensaciones básicas vinculadas al aroma (suave, intenso, agradable, conocido).
- Participar en la preparación o aplicación sencilla de un uso vinculado a la planta trabajada.
- Relacionar una planta aromática con un uso sencillo (infusión, cocina o aroma).

Materiales

- Plantas aromáticas (romero, albahaca, menta, lavanda, etc.).
- Pequeñas bandejas o recipientes individuales.
- Tijeras para corte ligero si se necesita.
- Bolsitas de tela o papel para muestras.
- Tarjetas con nombre e imagen de cada planta.
- Guía visual sencilla de usos (infusión, culinario, aromático).

Preparación y anticipación

- Mostrar visualmente la secuencia: mirar → tocar → oler → identificar → guardar.
- Recordar la norma de manipulación cuidadosa antes de comenzar.
- Anticipar el componente sensorial de la actividad (“hoy vamos a oler plantas”).
- Permitir la opción de observar sin oler si hay hipersensibilidad.
- Presentar máximo 2–3 plantas por sesión en niveles iniciales.
- Establecer un orden fijo de exploración (por ejemplo, siempre de izquierda a derecha).

Desarrollo paso a paso

1. Presentar cada planta visualmente y nombrarla.
2. Observar sus características (color, forma de hoja).
3. Frotar suavemente una hoja (por el adulto si es necesario para regular intensidad) y oler de forma estructurada.
4. Invitar a identificar el aroma o asociarlo con una tarjeta visual.
5. Intercambiar roles entre compañeros/as siguiendo la estructura acordada.
6. Relacionar cada planta con un posible uso (infusión, cocina, bolsita aromática), ofreciendo opciones visuales cerradas en niveles iniciales.
7. Realizar una aplicación funcional sencilla (por ejemplo, preparar una bolsita aromática o una muestra demostrativa).
8. Realizar una breve puesta en común estructurada, utilizando el objeto de turno si es necesario.
9. Señalar visualmente el cierre de la actividad.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Trabajar con una o dos plantas únicamente.
- Utilizar asociación directa imagen–planta.
- Ofrecer opciones cerradas (“¿es menta o romero?”).
- Guiar físicamente la exploración sensorial si es necesario.

Apoyo medio

- Aumentar el número de plantas progresivamente.
- Introducir asociación planta–uso.
- Permitir verbalización sencilla de sensaciones.

Apoyo bajo

- Identificación autónoma sin apoyo visual inmediato.
- Asociación múltiple (planta–olor–uso).
- Registro escrito breve en cuaderno.

Indicadores de logro

- Reconoce al menos una planta aromática mediante el olor o la vista.
- Asocia correctamente una planta con su nombre o uso.
- Señala o selecciona la tarjeta correspondiente a una planta aromática explorada. □ Respeta turnos durante la dinámica sensorial.
- Se comunica con otros participantes durante la actividad.
- Participa activamente en la aplicación funcional sencilla.
- Manipula la planta con cuidado durante su uso.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Rechazo sensorial intenso → permitir distancia o trabajar solo con observación visual.
- Hipersensibilidad olfativa → reducir intensidad o evitar frotado directo.
- Impulsividad al manipular → delimitar claramente cantidad de hojas permitidas.
- Dificultad para verbalizar → usar tarjetas visuales de emociones o sensaciones.

Generalización

- Reconocer las mismas plantas en el huerto real sin apoyo directo.
- Identificar el aroma en otros contextos (cocina, casa, mercado).
- Aplicar el respeto y cuidado en la manipulación de otras plantas.
- Participar en actividades grupales sensoriales similares.

Propuestas de ampliación

“Memory de aromáticas”, utilizando imágenes reales de las plantas trabajadas o incluso incorporando pequeñas muestras aromáticas asociadas a cada tarjeta. Esta propuesta permite reforzar la memoria sensorial y consolidar la asociación entre planta, olor y nombre de manera lúdica y estructurada.

Creación de bolsitas aromáticas para uso colectivo dentro del propio centro o proyecto. Preparar estos pequeños saquitos refuerza la manipulación cuidadosa, el trabajo cooperativo y el sentido de contribución a un espacio común.

infusión demostrativa, siempre que el contexto lo permita y se garantice la seguridad. Esta experiencia facilita la comprensión práctica del uso culinario de las aromáticas y conecta el trabajo del huerto con situaciones cotidianas significativas.

Puede desarrollarse un pequeño manual ilustrado de usos de las plantas aromáticas, elaborado por el propio grupo. Este recurso puede incluir fotografías, dibujos o descripciones sencillas y convertirse en material de consulta para otras personas.



ACTIVIDAD 3

Explorar el huerto con los sentidos: percepción y regulación.



Descripción

El huerto ofrece un entorno especialmente rico para el trabajo sensorial. La diversidad de texturas, olores, temperaturas, colores y sonidos presentes en este espacio permite desarrollar experiencias de exploración corporal y percepción del entorno de forma natural y significativa. En contextos de intervención con personas con TEA, estas experiencias pueden contribuir a mejorar la conciencia corporal, favorecer la regulación sensorial y ampliar las formas de interacción con el entorno.

Las propuestas incluidas en esta actividad se basan en la exploración sensorial guiada a través de la participación directa en el huerto, permitiendo que las personas participantes entren en contacto con diferentes estímulos naturales de manera gradual y estructurada. A través de circuitos sensoriales, la manipulación de plantas aromáticas o la creación de composiciones con elementos naturales, se favorece la observación, la experimentación y la expresión de sensaciones y preferencias.

PRÁCTICA 3.1 - Sendero sensorial

Áreas implicadas: Motora y Emocional



Descripción

Un sendero o circuito sensorial es un recorrido diseñado con diferentes materiales y texturas que permite experimentar sensaciones corporales a través del contacto directo con el suelo. Estos circuitos se utilizan habitualmente en jardines terapéuticos y espacios educativos para estimular la percepción táctil, favorecer la conciencia corporal y promover la regulación sensorial.

En esta práctica, las personas participantes colaboran en la creación de un pequeño sendero sensorial utilizando materiales naturales del huerto, y posteriormente exploran el recorrido construido. La actividad combina una fase activa de construcción del espacio con una fase de exploración sensorial del recorrido, favoreciendo la participación y la apropiación del entorno.

La actividad se plantea como una experiencia gradual que permite observar, anticipar y experimentar diferentes texturas, favoreciendo la regulación sensorial y la conexión con el entorno natural.

Objetivos

- Explorar distintas texturas del sendero sensorial utilizando los pies o las manos.
- Recorrer el circuito sensorial siguiendo el orden propuesto.
- Identificar o expresar sensaciones asociadas a las diferentes texturas (por ejemplo: suave, áspero, frío o blando).
- Expresar preferencias o emociones relacionadas con las sensaciones experimentadas durante el recorrido.
- Participar en la experiencia sensorial respetando el ritmo propio y las normas del recorrido.

Materiales

- Agua (para humedecer algunos materiales si se desea intensificar la sensación táctil).
- Lona, palets o bandejas grandes para delimitar el recorrido.
- Césped natural o artificial.
- Arena.
- Piedras suaves o cantos rodados.
- Corteza de pino u otros materiales vegetales.
- Carteles o pictogramas con las acciones de la actividad (caminar, tocar, sentir).

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad explicando que se va a construir y recorrer un sendero con diferentes texturas del huerto.
- Mostrar previamente los materiales que se utilizarán (arena, piedras, césped, corteza) para que las personas participantes puedan observarlos o tocarlos con las manos antes del recorrido.
- Limitar el número de texturas del circuito (3–5 materiales) para evitar sobrecarga sensorial.
- Presentar visualmente la secuencia de la actividad: construir → observar → recorrer → sentir → compartir
- Permitir diferentes formas de participación: caminar descalzo, con calcetines o explorar las texturas con las manos.
- Recordar las normas básicas de seguridad y cuidado del espacio antes de comenzar el recorrido.

Desarrollo paso a paso

Sesión 1 – Construcción del sendero

Las personas participantes colaboran en la preparación del circuito sensorial:

1. Selección de materiales naturales. Se presentan los distintos materiales que se utilizarán (césped, arena, piedras, corteza, tierra, etc.) y se invita a las personas participantes a elegir cuáles formarán parte del circuito.
2. Delimitación del recorrido. Se colocan bandejas, palets o lona para marcar el camino que formará el sendero sensorial.
3. Distribución de las distintas texturas. Se reparten los materiales a lo largo del recorrido creando diferentes zonas de texturas (césped, arena, piedras, corteza...). Se procura que cada tramo del sendero tenga una textura diferenciada.

Sesión 2 – Exploración del sendero

Una vez preparado el circuito, se realiza el recorrido sensorial de forma guiada.

1. Presentación del recorrido. Se explica el orden del circuito utilizando apoyos visuales sencillos o señalando las distintas zonas del sendero.
2. Recorrido sensorial. Las personas participantes recorren el sendero experimentando las distintas texturas con los pies o, si lo prefieren, con las manos.
3. Atención a las sensaciones. Durante el recorrido se invita a identificar las sensaciones que producen los diferentes materiales (suave, áspero, frío, blando, etc.).
4. Cierre de la actividad. Al finalizar el recorrido, se comparten sensaciones y preferencias sobre las texturas experimentadas.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Recorrido corto con pocas texturas (2–3 materiales).
- Acompañamiento cercano del profesional durante el recorrido.
- Uso de apoyos visuales simples para anticipar cada paso.
- Posibilidad de explorar las texturas únicamente con las manos.

Apoyo medio

- Recorrido con varias texturas diferenciadas.
- Uso de pictogramas para expresar sensaciones o preferencias.
- Posibilidad de realizar el recorrido con apoyo verbal o gestual.

Apoyo bajo

- Recorrido completo del sendero con mayor autonomía.
- Identificación y comparación de sensaciones entre las diferentes texturas.
- Expresión verbal de preferencias o comentarios sobre la experiencia.

Indicadores de logro

- ☐ Participa en la construcción o preparación del sendero sensorial.
- ☐ Explora al menos una de las texturas del recorrido utilizando los pies o las manos.
- ☐ Identifica o expresa alguna sensación asociada a la experiencia (por ejemplo: suave, áspero, frío, agradable).
- ☐ Respeta el turno y el recorrido establecido durante la actividad.
- ☐ Recorre el sendero siguiendo el orden de las zonas de textura.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Rechazo sensorial ante determinadas texturas → permitir explorar primero con las manos o mantener distancia observando a otros participantes.
- Inseguridad al caminar sobre superficies irregulares → ofrecer apoyo físico cercano o permitir realizar la exploración con calcetines o sentado manipulando los materiales.
- Sobrecarga sensorial por exceso de estímulos → reducir el número de texturas del circuito y aumentar los tiempos de pausa.
- Impulsividad al recorrer el sendero → marcar claramente el recorrido y recordar las normas de turno antes de comenzar.
- Dificultad para expresar sensaciones → utilizar tarjetas visuales de sensaciones (suave, áspero, frío, agradable) o pictogramas de emociones.

Generalización

Se puede favorecer la transferencia de la experiencia invitando a identificar texturas similares en otros espacios naturales o cotidianos.

Propuestas de ampliación

El sendero sensorial puede integrarse como un elemento permanente del huerto y utilizarse en diferentes momentos de la jornada como espacio de exploración sensorial o de regulación.

A medida que el sendero se vaya incorporando como elemento acompañante, se pueden incorporar nuevos materiales naturales al circuito (hojas secas, piñas, musgo, tierra húmeda, entre otros) para ampliar la variedad de experiencias sensoriales. También es posible añadir pequeñas estaciones de pausa o descanso a lo largo del recorrido, donde las personas participantes puedan detenerse a observar, describir o compartir las sensaciones experimentadas.



PRÁCTICA 3.2 - Ramilletes sensoriales

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Emocional



Descripción

En esta práctica las personas participantes recolectan pequeñas flores, hojas o plantas aromáticas del huerto y elaboran ramilletes sencillos que combinan colores, formas y aromas.

La actividad permite explorar las características sensoriales de las plantas (especialmente el olor, la textura y el color) mientras se desarrolla la coordinación motora fina y la capacidad de elección.

Los ramilletes elaborados pueden utilizarse posteriormente para oler, observar o compartir sensaciones o para decorar el espacio del aula o del huerto o el centro.

Objetivos

- Explorar las características sensoriales de distintas plantas del huerto mediante el olor, el color o la textura.
- Manipular hojas, flores o tallos para elaborar un ramillete sencillo.
- Observar y seleccionar plantas del huerto para combinarlas en un ramillete.
- Expresar preferencias personales en la elección de las plantas o en la composición del ramillete.

Materiales

- Flores o pequeñas plantas del huerto (aromáticas, flores de temporada, hojas).
- Tijeras de jardinería adaptadas si es necesario.
- Cuerda o hilo natural para atar los ramilletes.
- Bandejas o recipientes para organizar los materiales.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad explicando que se van a recoger y combinar pequeñas plantas del huerto para crear ramilletes con diferentes colores y aromas.
- Presentar previamente las plantas que se utilizarán (flores, hojas o aromáticas) para que las personas participantes puedan observarlas, tocarlas y olerlas antes de comenzar.
- Mostrar visualmente la secuencia de la actividad: observar → elegir → agrupar → atar → oler → compartir.
- Recordar las normas básicas de cuidado de las plantas y el uso seguro de las tijeras antes de comenzar.

Desarrollo paso a paso

1. Se realiza un pequeño recorrido por el huerto para observar las plantas disponibles. Durante el paseo se invita a prestar atención a los colores, olores y formas de las diferentes plantas.
2. Las personas participantes eligen algunas flores, hojas y plantas aromáticas que les resulten interesantes por su olor, color o textura.
3. Con ayuda del equipo facilitador, se recogen pequeñas cantidades de las plantas seleccionadas.
4. Se agrupan los tallos seleccionados formando pequeños ramilletes que se atan con cuerda o hilo.
5. Los ramilletes se cuelgan en un espacio ventilado del aula o del huerto para que se sequen. Este proceso permitirá conservar las plantas y utilizarlas posteriormente en otras actividades.
6. Se comenta brevemente el proceso de secado de las plantas y se anticipa que podrán utilizarse más adelante.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Selección de un número reducido de plantas (2–3 variedades).
- Acompañamiento cercano durante la elección y la manipulación de los materiales.
- Posibilidad de explorar las plantas únicamente mediante el olor o el tacto sin necesidad de elaborar el ramillete.

Apoyo medio

- Elección guiada de varias plantas con apoyo verbal o gestual.
- Uso de ejemplos visuales sencillos para mostrar cómo agrupar y atar los tallos.
- Apoyo parcial en el uso de tijeras o en el atado del ramillete.

Apoyo bajo

- Selección autónoma de las plantas disponibles.
- Elaboración del ramillete con mayor independencia.
- Identificación y comparación de aromas o colores entre diferentes plantas.

Indicadores de logro

- ☐ Participa en la exploración y selección de plantas del huerto.
- ☐ Manipula flores, hojas o tallos para elaborar un ramillete sencillo.
- ☐ Identifica o expresa alguna preferencia relacionada con el olor, el color o la textura de las plantas.
- ☐ Respeta el turno y las normas de manipulación de los materiales durante la actividad.
- ☐ Huele, observa o muestra el ramillete elaborado durante la actividad.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Rechazo sensorial ante determinados olores → permitir explorar primero mediante la observación o el tacto sin necesidad de oler.
- Dificultad en la manipulación de tallos o materiales → ofrecer ayuda en el corte o en el atado del ramillete.
- Impulsividad al seleccionar plantas → delimitar la cantidad de elementos que puede elegir cada participante.
- Dificultad para expresar preferencias → utilizar tarjetas visuales de sensaciones o emociones asociadas a la experiencia.

Generalización

Las habilidades trabajadas durante la actividad —observación de las plantas, selección de elementos naturales y manipulación cuidadosa de tallos y hojas— pueden trasladarse a otras tareas del huerto, como la recolección de plantas aromáticas, la poda o la preparación de materiales naturales para actividades creativas.

También se puede favorecer la transferencia de la experiencia invitando a identificar plantas con olores o colores similares en otros espacios naturales o en el entorno cotidiano.

Asimismo, la elaboración de pequeños ramilletes puede aplicarse en otros contextos, como la preparación de elementos naturales para decorar espacios, regalar o participar en actividades comunitarias.

Propuestas de ampliación

Una vez secos, pueden emplearse en propuestas creativas con elementos naturales, como composiciones decorativas o la elaboración de mandalas.

La actividad también puede repetirse en diferentes momentos del año para observar cómo cambian las plantas disponibles en el huerto según la estación.



PRÁCTICA 3.3 - Mandala con hojas, flores y semillas

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Social



Descripción

En esta práctica las personas participantes utilizan hojas, flores, semillas u otros elementos naturales para crear composiciones circulares inspiradas en la forma del mandala.

La actividad permite observar las formas, colores y texturas de los elementos naturales mientras se desarrollan habilidades de organización espacial, atención y motricidad fina. La disposición de los materiales en patrones o círculos favorece la concentración y facilita la exploración creativa de los elementos naturales.

El mandala puede realizarse de forma individual o colectiva, favoreciendo tanto la expresión personal como la colaboración en grupo.

Objetivos

- Organizar hojas, flores, semillas u otros elementos naturales formando una composición circular o un patrón sencillo.
- Manipular pequeños materiales naturales utilizando movimientos de precisión.
- Observar y seleccionar elementos naturales atendiendo a su color, forma o textura.
- Expresar ideas, preferencias o emociones a través de la composición creada.
- Colaborar con otras personas en la creación del mandala cuando la actividad se realiza de forma colectiva

Materiales

- Elementos naturales recolectados en el huerto (hojas, flores, semillas, pequeñas ramas).
- Cartulinas o cartones grandes (para la versión individual).
- Pinceles y cola o pegamento (para la versión individual).
- Bandejas o recipientes para organizar los materiales.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad explicando que se van a crear composiciones circulares con elementos naturales del huerto.
- Mostrar algunos ejemplos visuales sencillos de mandalas para facilitar la comprensión de la actividad.
- Presentar previamente los materiales disponibles para que las personas participantes puedan observarlos y explorarlos con las manos.
- Mostrar visualmente la secuencia de la actividad: observar → elegir → colocar → ordenar → observar el resultado.
- Recordar las normas básicas de manipulación cuidadosa de los materiales naturales.

Desarrollo paso a paso

Variación 1 – Mandala individual. Cada persona crea su propio mandala sobre una cartulina o cartón. Los elementos naturales se disponen formando un círculo y pueden fijarse con pegamento para conservar la composición.

Variación 2 – Mandala colectivo (Land Art colectivo). Todo el grupo participa en la creación de un mandala grande en el suelo, utilizando hojas, flores, piedras u otros elementos naturales del entorno. Esta modalidad favorece la cooperación y la organización del espacio compartido.

Se presentan hojas, flores, semillas y otros elementos naturales recolectados previamente.

Cada participante elige los materiales que desea utilizar en su composición.

Se colocan los elementos formando círculos o patrones repetidos sobre el suelo o sobre una cartulina.

Se dedica un momento a observar las creaciones y comentar las sensaciones o ideas que surgen a partir del trabajo realizado.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Proporcionar una base circular marcada previamente en la cartulina o en el suelo para facilitar la organización espacial.
- Ofrecer un número reducido de materiales (3–4 tipos) para evitar sobrecarga sensorial o exceso de opciones.
- Acompañamiento cercano durante la selección y colocación de los elementos.
- Posibilidad de colocar los materiales sin seguir necesariamente un patrón circular, priorizando la manipulación y la experiencia sensorial.

Apoyo medio

- Presentar un ejemplo sencillo de mandala para orientar la organización de los materiales.
- Ofrecer apoyo verbal o gestual para iniciar el patrón circular o repetir una secuencia de elementos.
- Facilitar la clasificación previa de materiales por colores o formas para apoyar la elección.

Apoyo bajo

- Creación autónoma de la composición utilizando diferentes tipos de elementos naturales.
- Posibilidad de experimentar con patrones repetidos o combinaciones de colores y formas.
- Participación activa en la organización de un mandala colectivo.

Indicadores de logro

- ☐ Coloca al menos tres elementos naturales en la composición.
- ☐ Manipula materiales naturales con movimientos de precisión.
- ☐ Observa o comenta la composición creada.
- ☐ Selecciona materiales atendiendo a su color, forma o textura.
- ☐ Participa en la organización del espacio cuando la actividad se realiza de forma colectiva.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Dificultad para iniciar la actividad o comprender la tarea → Mostrar un ejemplo visual sencillo o comenzar construyendo el centro del mandala de forma conjunta.
- Dificultad en la organización espacial → Marcar previamente el círculo base o dividir la superficie en secciones.
- Impulsividad al manipular los materiales → Organizar los elementos en bandejas separadas y recordar la secuencia de la actividad antes de comenzar.
- Sobrecarga sensorial por exceso de estímulos visuales o táctiles → Reducir la cantidad de materiales disponibles y trabajar con una paleta limitada de colores o texturas.
- Rigidez o frustración si la composición cambia → Explicar previamente que el mandala puede modificarse durante el proceso y que las composiciones pueden ser diferentes entre sí.

Generalización

Las habilidades trabajadas durante esta práctica —observación de elementos naturales, organización espacial y manipulación cuidadosa de pequeños materiales— pueden trasladarse a otras actividades del huerto, como la clasificación de semillas, la preparación de bandejas de plantación o la organización de materiales durante las tareas de cultivo.

Asimismo, la creación de composiciones con elementos naturales puede favorecer la expresión personal y la comunicación en otros contextos educativos o terapéuticos, como actividades artísticas, dinámicas de grupo o propuestas de Land Art en espacios naturales.

Propuestas de ampliación

La actividad puede ampliarse incorporando mandalas estacionales, utilizando materiales característicos de cada época del año (flores de primavera, hojas secas de otoño, semillas o frutos del huerto).

También es posible integrar la actividad en propuestas de Land Art, creando composiciones efímeras directamente en el suelo del huerto o del jardín terapéutico.

Otra variante consiste en fotografiar los mandalas realizados para crear un pequeño registro visual del proceso creativo del grupo, que puede compartirse posteriormente en el aula o utilizarse como material de recuerdo de las actividades realizadas en el huerto.



ACTIVIDAD 4

De la cosecha al plato.



Descripción

El huerto es un entorno privilegiado para comprender la relación entre la producción de alimentos, su preparación y su consumo. Participar en la recolección, manipulación y transformación de los productos cultivados permite a las personas participantes experimentar de forma directa el recorrido que siguen los alimentos desde la planta hasta la mesa.

Las prácticas incluidas en esta actividad proponen una aproximación progresiva a este proceso. A través de la recolección en el huerto, la preparación de los alimentos y la elaboración de una receta sencilla, se promueve la participación en tareas significativas que conectan el trabajo realizado en el huerto con la alimentación cotidiana. Estas experiencias favorecen el desarrollo de habilidades manipulativas, la organización de tareas y la cooperación en actividades de grupo.

PRÁCTICA 4.1 - Recolección en el huerto

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



Descripción

Esta práctica propone la recolección guiada de distintos productos del huerto como parte del ciclo de cultivo. A través de la observación de las plantas y la manipulación cuidadosa de frutos, hojas o tallos, las personas participantes aprenden a identificar cuándo un cultivo está listo para ser cosechado y cómo recogerlo de forma adecuada.

La actividad permite trabajar la coordinación motora, la discriminación visual (por ejemplo: fruto maduro / fruto inmaduro) y la organización del trabajo en el huerto. Al mismo tiempo, favorece la comprensión de que la cosecha es el resultado del cuidado continuado de las plantas.

Desde el punto de vista metodológico, la práctica sigue la secuencia hacer → experimentar → comprender: primero se participa en la recolección, después se exploran las características de los productos obtenidos y finalmente se identifican o nombran los cultivos recolectados.

Objetivos

- Desarrollar habilidades manipulativas básicas durante la recogida de frutos, hojas o tallos.
- Identificar cultivos del huerto que se encuentran listos para su recolección.
- Coordinar movimientos de corte, arranque o recogida siguiendo indicaciones sencillas.
- Explorar las características de los alimentos recolectados (color, forma, olor o textura).
- Participar en una tarea colectiva vinculada al cuidado y aprovechamiento del huerto.
- Reconocer la recolección como una fase del ciclo de cultivo.

Materiales

- Cestas o recipientes para la recolección.
- Guantes de jardinería (opcional, según el cultivo).
- Tijeras de poda adaptadas o de punta roma para cultivos que requieran corte.
- Bandejas o mesas de trabajo para depositar y observar los productos recolectados.
- Tarjetas visuales o imágenes de los cultivos que se van a recolectar.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad mediante apoyo visual (“Hoy recogemos alimentos del huerto”).
- Identificar previamente qué cultivos se encuentran en estado adecuado para la recolección y señalarlos (por ejemplo, mediante un lazo o señal visible en la planta).
- Mostrar ejemplos reales o imágenes del producto maduro para facilitar su reconocimiento.
- Preparar los recipientes o cestas donde se depositarán los productos recolectados.
- Recordar las normas básicas de manipulación cuidadosa de las plantas antes de comenzar la actividad.

Desarrollo paso a paso

1. Se realiza un breve recorrido por el huerto para observar los cultivos disponibles. Se identifican aquellos que se encuentran listos para la recolección, apoyándose si es necesario en ejemplos visuales del estado de maduración.
2. Se presentan las plantas que se van a recolectar y se explica brevemente qué parte de la planta se consume (hoja, fruto, raíz, etc.).
3. Cada participante recoge los productos siguiendo indicaciones sencillas. Según el cultivo, la recolección puede realizarse mediante corte con tijeras o mediante arranque suave del fruto o la hoja.
4. Los alimentos recolectados se colocan en cestas o bandejas preparadas para la actividad.
5. Se observan los productos obtenidos, prestando atención a su forma, color, olor o tamaño.
6. Se realiza una breve puesta en común sobre la cosecha obtenida y se anticipa el posible uso posterior de los alimentos (consumo, preparación o clasificación).

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Trabajar con un número reducido de plantas o cultivos.
- Señalar claramente qué fruto o hoja debe recogerse.
- Ofrecer modelado previo de la acción de recolección.
- Utilizar recipientes grandes y fácilmente identificables.

Apoyo medio

- Ofrecer indicaciones visuales sobre el punto de corte o arranque.
- Recordatorios verbales breves durante la tarea.
- Organizar la recolección por pequeños grupos o zonas del huerto.

Apoyo bajo

- Identificación autónoma de cultivos maduros.
- Recolección independiente utilizando herramientas adecuadas.
- Organización autónoma de la cosecha en los recipientes.

Indicadores de logro

- ☐ Identifica al menos un cultivo listo para ser recolectado.
- ☐ Realiza la recolección siguiendo la secuencia propuesta.
- ☐ Manipula los productos del huerto con cuidado durante la actividad.
- ☐ Deposita correctamente la cosecha en los recipientes preparados.
- ☐ Participa en la observación o comentarios de los productos recolectados.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Dificultad para identificar qué cultivos están listos para recolectar → utilizar ejemplos visuales o mostrar previamente un fruto o hoja madura como referencia.
- Impulsividad al recoger los productos → recordar la secuencia de acción antes de comenzar (mirar → coger o cortar → colocar en la cesta).
- Miedo o inseguridad al utilizar tijeras → ofrecer demostración previa y acompañamiento cercano durante el uso de la herramienta.
- Manipulación brusca de la planta → reforzar verbalmente la idea de “recoger con cuidado” y modelar la acción de forma visible.
- Frustración si la cantidad de cosecha es pequeña → poner el foco en el proceso de cuidado del huerto y no únicamente en la cantidad obtenida.
- Sobrecarga sensorial por olores o texturas → permitir manipular los alimentos con guantes o limitar el contacto directo si es necesario.

Generalización

Las habilidades trabajadas durante la recolección pueden aplicarse a otras tareas del huerto que requieren observación y manipulación cuidadosa de las plantas, como la poda ligera, la retirada de hojas secas o la preparación de aromáticas.

Además, la identificación de alimentos cultivados puede transferirse a otros contextos cotidianos, como la cocina, el mercado o actividades de alimentación saludable.

La participación en tareas colectivas de recolección también favorece la incorporación progresiva a dinámicas de trabajo compartido dentro del huerto.

Propuestas de ampliación

Una posible ampliación consiste en registrar la cosecha obtenida mediante fotografías o anotaciones en un cuaderno del huerto. Este seguimiento permite visualizar la evolución de los cultivos y reforzar la comprensión del ciclo completo de producción.



PRÁCTICA 4.2 - Preparación de la cosecha

Áreas implicadas: Motora, Social, Ocupacional y Autonomía personal



Descripción

Esta práctica se centra en la preparación de los alimentos recolectados en el huerto antes de su consumo o transformación posterior. A través de tareas sencillas como limpiar, seleccionar o agrupar los productos obtenidos, las personas participantes se familiarizan con los alimentos cultivados y observan sus características.

La actividad permite introducir nociones básicas de cultura alimentaria, relacionando los productos del huerto con la alimentación cotidiana y con su posible preparación en recetas sencillas. Al mismo tiempo, se fomentan habilidades de cooperación y organización del trabajo en grupo.

La práctica sigue la secuencia metodológica hacer → experimentar → comprender: primero se manipulan y preparan los alimentos, después se observan sus características y finalmente se identifican o nombran los productos y su uso en la alimentación.

Objetivos

- Reconocer distintos alimentos producidos en el huerto.
- Identificar qué parte de la planta se consume (hoja, fruto, raíz o tallo).
- Participar en tareas sencillas de limpieza o preparación de los alimentos.
- Desarrollar habilidades de coordinación motora durante la manipulación de los productos.
- Colaborar con otras personas en tareas sencillas de preparación de los alimentos.
- Relacionar los alimentos del huerto con hábitos de alimentación saludables.

Materiales

- Productos recolectados en el huerto.
- Bandejas o recipientes para clasificar los alimentos.
- Agua y recipientes para el lavado de los productos.
- Guantes (opcional).
- Cuchillos pequeños o utensilios de cocina sencillos (si el contexto lo permite).
- Tarjetas visuales con el nombre de los alimentos o la parte de la planta que se consume.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad explicando que se van a preparar los alimentos recogidos en el huerto para utilizarlos posteriormente.
- Presentar los productos disponibles y nombrarlos antes de comenzar.
- Mostrar visualmente la secuencia de la actividad: observar → limpiar → preparar → guardar para cocinar.
- Organizar previamente el espacio de trabajo con bandejas o recipientes diferenciados.
- Recordar las normas básicas de manipulación segura de los alimentos.

Desarrollo paso a paso

1. Se muestran los productos recolectados en el huerto y se identifican las plantas de las que proceden.
2. Se observan sus características principales (color, forma, tamaño u olor).
3. Se lavan los productos o se retiran restos de tierra si es necesario.
4. Se realizan tareas básicas como separar hojas, retirar partes dañadas o cortar piezas grandes en partes manejables.
5. Los productos preparados se colocan en recipientes o bandejas para su uso posterior.
6. Se anticipa la siguiente práctica en la que se utilizarán los alimentos preparados para cocinar o elaborar una receta sencilla.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Trabajar con un número reducido de alimentos.
- Ofrecer demostración previa de cada paso.
- Utilizar utensilios sencillos y recipientes grandes.

Apoyo medio

- Uso de tarjetas visuales para identificar alimentos o tareas.
- Organización de la actividad en pequeños grupos con tareas diferenciadas.
- Recordatorios verbales breves durante la secuencia.

Apoyo bajo

- Preparación autónoma de los alimentos con supervisión mínima.
- Identificación independiente de los productos del huerto.
- Participación activa en la organización del espacio de trabajo.

Indicadores de logro

- Señala o clasifica correctamente al menos un alimento del huerto.
- Participa en la limpieza o preparación básica de los productos.
- Manipula los alimentos con cuidado durante la actividad.
- Colabora en la organización de los alimentos para su uso posterior.
- Participa en la puesta en común final.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Rechazo sensorial ante determinadas texturas u olores → permitir manipular los alimentos con guantes o limitar el contacto directo.
- Impulsividad al manipular utensilios → dividir la tarea en pasos simples y reforzar la secuencia de acciones.
- Dificultad para identificar alimentos → utilizar ejemplos visuales o mostrar el alimento completo antes de manipularlo.

Generalización

Las habilidades trabajadas en esta práctica (observación, clasificación y manipulación cuidadosa de alimentos) pueden aplicarse a otras tareas relacionadas con la preparación de alimentos en contextos cotidianos, como la cocina en casa, la participación en actividades culinarias o la organización de ingredientes antes de preparar una receta.

Además, reconocer los alimentos cultivados en el huerto puede facilitar su identificación en otros espacios como el mercado, la cocina o actividades educativas relacionadas con la alimentación saludable.

Propuestas de ampliación

Una posibilidad es relacionar los productos con recetas habituales del entorno cultural del grupo, reforzando la conexión entre el huerto y la cultura alimentaria, y como anticipación a la siguiente práctica.



PRÁCTICA 4.3 – Cocina compartida

Áreas implicadas: Motora, Ocupacional, Autonomía personal y Social



Descripción

Esta práctica propone la elaboración colectiva de una receta sencilla utilizando los alimentos recolectados y preparados previamente en el huerto. A través de la preparación conjunta de un plato, las personas participantes experimentan el proceso que conecta el cultivo con la alimentación cotidiana.

La actividad se plantea como un pequeño taller de cocina inspirado en los productos de temporada del huerto, donde se promueve el trabajo cooperativo y la participación en tareas culinarias adaptadas al grupo.

Durante la actividad se introducen nociones básicas de cultura alimentaria, reflexionando sobre el origen de los alimentos y la relación entre el huerto, la alimentación y los hábitos de consumo. De este modo, la cocina se convierte en un espacio de aprendizaje práctico que permite comprender que los alimentos que consumimos tienen un origen en la tierra y en el trabajo de cultivo realizado previamente.

Objetivos

- Participar en la elaboración colectiva de una receta sencilla con productos del huerto.
- Manipular y preparar alimentos mediante tareas básicas de cocina adaptadas a la actividad.
- Colaborar con otras personas en la organización y realización de la receta.
- Reconocer alimentos procedentes del huerto y relacionarlos con su consumo en la alimentación cotidiana.
- Identificar algunos alimentos de temporada utilizados en la receta.
- Expresar preferencias o sensaciones relacionadas con los alimentos preparados (sabor, olor, textura).

Materiales

- Productos del huerto previamente preparados.
- Utensilios básicos de cocina (cuchillos pequeños, tablas de corte, cucharas, recipientes).
- Platos o cuencos para servir la receta.
- Delantales o guantes (opcional).
- Tarjetas visuales con los pasos de la receta (opcional).

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad explicando que se va a cocinar una receta sencilla con alimentos del huerto.
- Presentar los ingredientes que se van a utilizar y nombrarlos.
- Mostrar visualmente la secuencia de la receta mediante apoyos visuales o demostraciones.
- Organizar el espacio de trabajo y distribuir previamente los utensilios necesarios.
- Recordar las normas básicas de higiene y seguridad en la manipulación de alimentos.

Desarrollo paso a paso

1. Se presentan los ingredientes disponibles y se explica brevemente qué receta se va a preparar.
2. Se asignan pequeñas tareas entre los participantes (lavar, cortar, mezclar, servir).
3. Se realizan los pasos necesarios para preparar el plato siguiendo una secuencia sencilla y estructurada.
4. Degustación o presentación. Se observa el resultado final y se comparte el plato elaborado.
5. Reflexión final: se comenta brevemente el origen de los alimentos utilizados y la importancia de consumir productos locales y de temporada.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Asignar tareas simples y muy concretas (mezclar, colocar ingredientes).
- Ofrecer demostración previa de cada paso.
- Utilizar utensilios seguros y recipientes grandes.

Apoyo medio

- Dividir la receta en pasos visuales claros.
- Trabajar en pequeños grupos con tareas diferenciadas.
- Ofrecer recordatorios verbales durante la actividad.

Apoyo bajo

- Participación autónoma en la preparación de la receta.
- Identificación independiente de ingredientes y pasos.
- Colaboración en la organización del espacio de trabajo.

Indicadores de logro

- Participa en al menos una de las tareas necesarias para la elaboración de la receta.
- Manipula ingredientes o utensilios de cocina siguiendo la secuencia de la actividad.
- Colabora con otras personas durante la preparación del plato respetando la organización de tareas.
- Reconoce o nombra al menos uno de los alimentos procedentes del huerto utilizados en la receta.
- Expresa una preferencia, opinión o sensación relacionada con los alimentos preparados (por ejemplo: sabor, olor o textura).
- Participa en la presentación o degustación final del plato elaborado.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Rechazo sensorial a ciertos alimentos → permitir observar o participar sin necesidad de probarlos.
- Impulsividad al manipular utensilios → dividir la tarea en pasos sencillos y ofrecer supervisión cercana.
- Dificultad para esperar turnos → asignar tareas simultáneas o trabajar en pequeños grupos.

Generalización

Las habilidades trabajadas en esta práctica pueden transferirse a otros contextos cotidianos relacionados con la preparación de alimentos, como la cocina en casa o la participación en actividades culinarias.

Propuestas de ampliación

La actividad puede ampliarse elaborando diferentes recetas a lo largo del curso en función de los productos disponibles en el huerto.

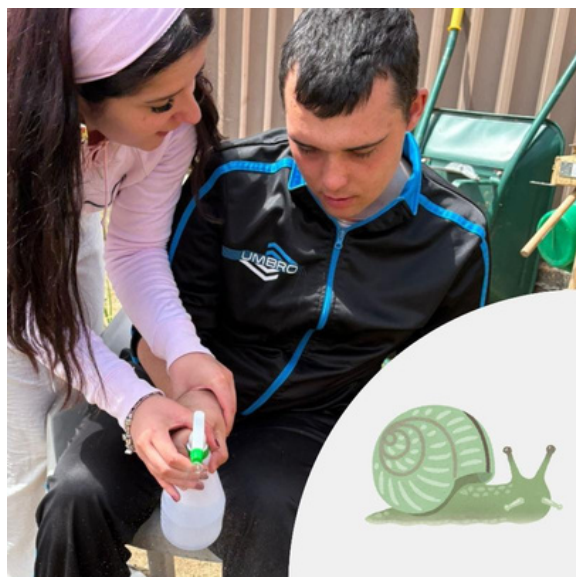
También se puede crear un pequeño recetario del huerto, donde se registren las preparaciones realizadas con fotografías o descripciones sencillas.

Otra posibilidad es relacionar cada receta con la temporada del año en la que se realiza, reforzando la comprensión de los ciclos de producción de los alimentos.



ACTIVIDAD 5

Cuidar el equilibrio del huerto: biodiversidad y control natural de plagas.



Descripción

Esta actividad introduce el concepto de equilibrio ecológico en el huerto, mostrando cómo los insectos, las plantas y las personas forman parte de un mismo sistema.

A través de la observación de la biodiversidad y la preparación de tratamientos naturales, las personas participantes comprenden que el cuidado del huerto se basa en mantener relaciones equilibradas entre los diferentes seres vivos que lo habitan y producir alimentos.

La actividad permite introducir principios básicos de agricultura ecológica, como la importancia de los insectos beneficiosos, la polinización y el uso de soluciones naturales para el control de plagas.

PRÁCTICA 5.1 - Observación de la biodiversidad del huerto

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



Descripción

Esta práctica propone una exploración guiada del huerto para observar los diferentes insectos y pequeños animales que habitan en él. A través de la observación directa, las personas participantes descubren que muchos insectos cumplen funciones importantes para el equilibrio del ecosistema, como la polinización o el control natural de plagas.

La actividad permite desarrollar la atención y la observación del entorno natural, al mismo tiempo que introduce la idea de que el huerto es un espacio vivo donde conviven distintas especies.

Objetivos

- Observar distintos insectos presentes en el huerto.
- Reconocer que algunos insectos ayudan a las plantas del huerto.
- Identificar de forma sencilla la función de los insectos polinizadores.
- Participar en la exploración del entorno natural del huerto.

Materiales

- Lupas o visores de observación.
- Tarjetas visuales de insectos comunes del huerto (abejas, mariquitas, mariposas, etc.).
- Cuaderno o lámina de registro sencillo (opcional).
- Recipientes de observación transparentes (opcional).

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad explicando que se van a buscar insectos en el huerto.
- Mostrar imágenes de algunos insectos que pueden aparecer.
- Recordar la norma básica de observación: mirar sin dañar ni molestar a los animales.
- Preparar los materiales de observación antes de iniciar el recorrido.

Desarrollo paso a paso

Sesión 1

1. Exploración del huerto. Se realiza un recorrido por diferentes zonas del huerto buscando insectos o señales de su presencia.
2. Los participantes observan los insectos encontrados utilizando lupas u otros apoyos visuales.
3. Se comparan los insectos observados con las tarjetas visuales disponibles.
4. Se comenta la función de algunos insectos en el huerto (por ejemplo: polinización o control natural de plagas).
5. Se comparten los insectos observados y se refuerza la idea de que el huerto es un ecosistema vivo.

Sesión 2

6. Estación de observación de polinizadores.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Realizar el recorrido por una zona concreta del huerto.
- Señalar directamente los insectos observados.
- Utilizar tarjetas visuales sencillas con pocos insectos.
- Permitir observar los insectos con lupa o simplemente señalarlos.

Apoyo medio

- Realizar el recorrido de observación con apoyo verbal.
- Utilizar tarjetas visuales para identificar los insectos encontrados.
- Registrar los insectos observados con ayuda del equipo facilitador.

Apoyo bajo

- Buscar insectos de forma más autónoma durante el recorrido.
- Identificar insectos utilizando tarjetas o láminas de referencia.

Indicadores de logro

- ☐ Señala o identifica un insecto en las tarjetas.
- ☐ Escucha o participa en el intercambio sobre los insectos encontrados.
- ☐ Participa en el recorrido de observación.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Miedo o rechazo hacia los insectos → permitir observar a distancia o mediante imágenes.
- Dificultad para mantener la atención durante el recorrido → delimitar zonas concretas de observación.
- Impulsividad al intentar tocar insectos → recordar la norma de observar sin molestar.
- Dificultad para identificar insectos → utilizar tarjetas visuales sencillas con pocos ejemplos.

Generalización

La observación de insectos puede trasladarse a otros espacios naturales como parques o jardines, favoreciendo el reconocimiento de la biodiversidad presente en el entorno cotidiano.

También permite comprender que muchos insectos cumplen funciones importantes en los ecosistemas, como la polinización o el control natural de plagas.

Propuestas de ampliación

Se puede crear un pequeño registro de biodiversidad del huerto, utilizando dibujos, fotografías o láminas donde se anoten los insectos observados.

Otra posibilidad es instalar una zona de plantas que atraen polinizadores, como flores aromáticas o plantas melíferas.



PRÁCTICA 5.2 - Preparación de un tratamiento natural

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



Descripción

En esta práctica las personas participantes elaboran un preparado natural para el cuidado de las plantas del huerto utilizando ingredientes sencillos como el ajo. La actividad permite comprender que existen formas naturales y respetuosas con el medio ambiente para proteger los cultivos.

La infusión de ajo se utiliza en horticultura ecológica como repelente natural frente a algunos insectos y pequeñas plagas, ayudando a proteger las plantas sin recurrir a productos químicos de síntesis. Además, presenta propiedades antifúngicas y antibacterianas, lo que contribuye al cuidado general de las plantas. Este tipo de preparados se enmarca en estrategias de manejo ecológico de plagas basadas en la prevención y el uso de soluciones naturales.

A través de la preparación del tratamiento se trabajan habilidades de manipulación, secuenciación de tareas y comprensión del cuidado ecológico del huerto.

Preparación y anticipación

- Reconocer signos sencillos de posibles plagas en las plantas del huerto.
- Participar en la elaboración de un tratamiento natural para el cuidado de los cultivos.
- Seguir una secuencia sencilla de preparación de un preparado natural.
- Comprender que existen alternativas ecológicas para proteger las plantas.

Materiales

- Ajo.
- Recipiente o cubo de plástico.
- Agua.
- Tela o tapa transpirable.
- Embudo.
- Colador.
- Botella o recipiente para guardar el preparado.
- Pegatinas o etiquetas para identificar el preparado.

Preparación y anticipación

- Anticipar la actividad explicando que se va a preparar un tratamiento natural para cuidar las plantas del huerto.
- Mostrar los ingredientes y materiales que se van a utilizar.
- Explicar brevemente para qué sirve el preparado: ayudar a proteger las plantas de algunos insectos.
- Presentar visualmente la secuencia de la actividad: preparar → mezclar → reposar → utilizar en el huerto.
- Recordar las normas básicas de manipulación de materiales antes de comenzar.

Desarrollo paso a paso

1. Pelar varios dientes de ajo y trocearlos o machacarlos ligeramente.
2. Colocar el ajo en un recipiente resistente al calor.
3. Hervir aproximadamente 1 litro de agua y verterla sobre el ajo.
4. Dejar reposar la mezcla durante 15–20 minutos para que el ajo libere sus compuestos en el agua.
5. Colar el líquido con ayuda de un colador y verterlo en una botella utilizando un embudo.
6. Colocar una etiqueta o pegatina en la botella para identificar el preparado.
7. Explicar que el preparado se utilizará posteriormente para pulverizar sobre las plantas del huerto.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Participar en un paso concreto del proceso (introducir el ajo, verter agua con ayuda).
- Manipular el ajo previamente preparado (pelado o troceado).
- Seguir la actividad mediante apoyos visuales paso a paso.
- Observar el proceso en los momentos de mayor complejidad (agua caliente, colado).

Apoyo medio

- Realizar varios pasos de la preparación con apoyo verbal (pelar, trocear, mezclar). Seguir la secuencia con apoyo visual.
- Colaborar en el colado o envasado con ayuda puntual.
- Participar en la identificación del preparado (etiqueta).

Apoyo bajo

- Realizar la secuencia completa de preparación con supervisión.
- Organizar materiales necesarios para la actividad.
- Colar y envasar el preparado de forma autónoma.
- Identificar el uso del preparado y explicarlo de forma sencilla.

Indicadores de logro

- Participa en al menos un paso significativo de la preparación (introducir ajo, verter agua, colar o envasar).
- Sigue la secuencia de la actividad con apoyo (visual, verbal o autónomo).
- Manipula materiales de forma funcional (ajo, recipiente, colador, botella). □ Colabora en el colado o envasado del preparado.
- Identifica el preparado mediante etiqueta o pegatina.
- Mantiene la atención durante parte del proceso.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

- Rechazo a olores intensos (ajo) → permitir distancia, uso de guantes o participación en pasos sin contacto directo.
- Dificultad para seguir una secuencia de varios pasos → utilizar apoyos visuales paso a paso y dividir la tarea en acciones cortas.
- Inseguridad ante el uso de agua caliente → limitar la participación en ese momento y ofrecer observación o ayuda directa.
- Impulsividad en la manipulación de materiales → recordar normas claras antes de empezar y guiar físicamente si es necesario.
- Dificultad para manipular materiales (pelar, colar) → adaptar la tarea (ajo ya pelado, utensilios más grandes o apoyo directo).
- Pérdida de atención durante la actividad → asignar un rol concreto y mantener consignas breves y claras.

Generalización

La preparación de tratamientos naturales permite identificar plantas que necesitan cuidado o presentan signos de plaga, incorporando este tipo de actuaciones dentro de las rutinas habituales de mantenimiento del huerto. Puede trasladarse a otros contextos de cuidado de plantas, como jardines o espacios domésticos, favoreciendo la comprensión de prácticas ecológicas aplicables en la vida cotidiana.

Propuestas de ampliación

Se puede crear una pequeña “botica del huerto”, elaborando y conservando distintos preparados naturales para el cuidado de las plantas, por ejemplo, de ortiga o cola de caballo.

Otra posibilidad es preparar fertilizantes caseros a partir de materiales orgánicos como cáscaras de huevo, posos de café o restos de plátano, ampliando el conocimiento sobre el reciclaje y el aprovechamiento de residuos.



PRÁCTICA 5.3 - Aplicación de tratamientos naturales en el huerto

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



Descripción

En esta práctica se aplican los preparados naturales elaborados previamente para tratar posibles plagas en las plantas del huerto. La actividad permite observar los signos de daño en las plantas y participar en el cuidado activo de los cultivos mediante métodos respetuosos con el entorno.

A través de la aplicación del tratamiento se refuerza la relación entre la preparación previa y su uso en el huerto, favoreciendo la comprensión del cuidado ecológico y el mantenimiento de los cultivos.

Objetivos

- Observar señales sencillas de daño o presencia de plagas en las plantas.
- Aplicar tratamientos naturales siguiendo indicaciones básicas.
- Participar en tareas de cuidado del huerto.
- Identificar que algunos insectos o plantas ayudan a mantener el equilibrio del huerto.

Materiales

- Pulverizadores.
- Guantes.
- Preparados naturales (infusión de ajo u otros).
- Guía visual sencilla (plagas, síntomas, zonas de aplicación).
- Lupas u otros apoyos para la observación (opcional).

Preparación y anticipación

Anticipar la actividad explicando que se van a cuidar las plantas aplicando el preparado.

Mostrar los materiales y su uso (especialmente el pulverizador).

Explicar de forma sencilla qué señales observar (hojas dañadas, insectos visibles).

Presentar la secuencia: observar → decidir → aplicar → terminar.

Recordar normas básicas: no tocar en exceso las plantas, aplicar con cuidado.

Desarrollo paso a paso

1. Recorrer el huerto observando las plantas.
2. Identificar algunas plantas con posibles signos de daño o presencia de insectos.
3. Si es posible, identificar las causas del daño o los insectos observados.
4. Seleccionar la zona donde aplicar el tratamiento.
5. Preparar el pulverizador si es necesario.
6. Aplicar el preparado sobre las hojas (especialmente en el envés).
7. Dejar el espacio recogido tras la actividad.

Propuesta de apoyos

Apoyo alto

- Observar plantas previamente seleccionadas por el equipo.
- Aplicar el pulverizador con ayuda directa.
- Participar en una acción concreta (pulverizar en una zona indicada).
- Utilizar apoyos visuales simples (antes/después, dónde aplicar).

Apoyo medio

- Realizar el recorrido con apoyo verbal para identificar plantas afectadas.
- Aplicar el tratamiento siguiendo indicaciones.
- Utilizar guía visual para localizar zonas de aplicación.
- Participar en varias fases de la actividad.

Apoyo bajo

- Identificar plantas que necesitan tratamiento durante el recorrido.
- Aplicar el preparado de forma autónoma con supervisión.
- Decidir de forma sencilla dónde aplicar el tratamiento.
- Colaborar en la organización del material.

Indicadores de logro

- Observa al menos una planta con signos de daño o presencia de insectos.
- Aplica el preparado con el pulverizador siguiendo indicaciones.
- Participa en una o varias fases del cuidado del huerto.
- Utiliza los materiales de forma funcional.
- Mantiene la atención durante parte de la actividad.

Posibles dificultades y estrategias de regulación

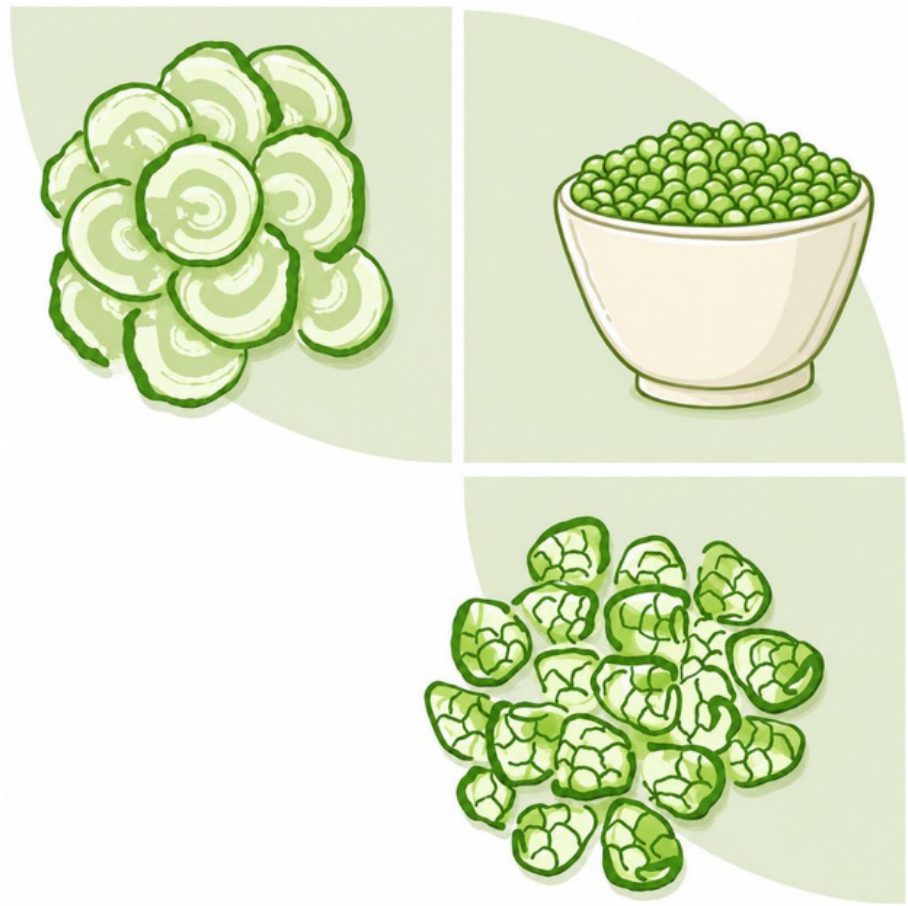
- Rechazo a tocar plantas o insectos → permitir observación a distancia o con apoyo visual.
- Dificultad para identificar señales de daño → utilizar guía visual con ejemplos claros.
- Uso inadecuado del pulverizador (impulsividad) → modelar el uso y recordar normas antes de empezar.
- Dificultad para mantener la atención durante el recorrido → delimitar zonas concretas de trabajo.
- Inseguridad en la tarea → ofrecer acompañamiento directo y consignas claras.

Generalización

La aplicación de tratamientos naturales permite incorporar el cuidado activo de las plantas dentro de las rutinas habituales del huerto, reforzando la relación entre la observación y la intervención. Puede trasladarse a otros contextos de cuidado de plantas, como jardines o espacios domésticos. También permite comprender que el equilibrio del huerto se basa en la observación y en el uso de prácticas respetuosas con el entorno.

Propuestas de ampliación

Se puede realizar un seguimiento de las plantas tratadas, observando su evolución en sesiones posteriores. Otra posibilidad es comparar diferentes zonas del huerto (tratadas y no tratadas) para identificar cambios. Se puede introducir un registro sencillo (dibujos o fotografías) del estado de las plantas antes y después del tratamiento.



MATERIALES COMPLEMENTARIOS

RECURSOS PARA LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Descripción

Los materiales que se presentan a continuación han sido diseñados como recursos visuales y prácticos para facilitar el desarrollo de las actividades propuestas en el manual. Su finalidad es apoyar la comprensión, la anticipación y la participación de las personas adultas con TEA mediante imágenes y elementos gráficos que ayuden a organizar la tarea.

Estos recursos pueden utilizarse antes, durante o después de la actividad. Antes de comenzar, permiten presentar los contenidos de forma visual y anticipar qué se va a hacer. Durante la sesión, sirven como guía para mantener la atención, recordar los pasos y favorecer una participación más autónoma. Al finalizar, pueden emplearse para repasar lo realizado, reforzar aprendizajes y facilitar la generalización a otras situaciones del huerto.

Las tarjetas, fichas y propuestas gráficas son ejemplos adaptables. Cada equipo profesional podrá seleccionar, simplificar, ampliar o modificar estos materiales según las características del grupo, los niveles de apoyo necesarios, los intereses de las personas participantes y los recursos disponibles en cada contexto.

De este modo, los materiales complementan las prácticas del manual y contribuyen a crear experiencias más accesibles, previsibles y significativas, conectando el aprendizaje hortícola con la autonomía, la comunicación, la regulación y la participación.

Anexo A – Ficha Creación de un banco de semillas

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.2



CREACIÓN DE UN BANCO DE SEMILLAS

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Ocupacional



DESCRIPCIÓN

Recolección, clasificación y conservación de semillas para crear un banco ordenado.

Conservamos variedad, memoria y vida para futuras siembras.

OBJETIVOS

- Reconocer semillas maduras.
- Manipular y clasificar semillas.
- Etiquetar sobres correctamente.
- Participar en la conservación y almacenamiento.

MATERIALES

- Sobres de papel
- Etiquetas o sellos
- Caja o archivador
- Bandejas de clasificación
- Lupas (opcional)
- Guía visual de semillas
- Recipientes para recolección

DESARROLLO PASO A PASO

SESIÓN 1 – RECOLECCIÓN Y SELECCIÓN

- 1 Observar la planta e identificar semillas maduras.
- 2 Recolectar las semillas en recipientes diferenciados.
- 3 Clasificar en bandejas según el criterio establecido.
- 4 Depositar las semillas en un lugar de secado señalado.

SESIÓN 2 – CONSERVACIÓN Y ARCHIVO

- 5 Comprobar que las semillas estén completamente secas.
- 6 Introducir las semillas en el sobre correspondiente.
- 7 Etiquetar cada sobre con nombre y fecha.
- 8 Guardar los sobres en la caja o archivo comunitario.
- 9 Señalar visualmente el cierre de la actividad.

ADAPTACIONES SEGÚN NIVEL DE APOYO

APOYO ALTO

- Semillas previamente recolectadas (trabajo en interior).
- Pinzas o dispensadores para manipular.
- Clasificación con un único criterio claramente visible.
- Compartimentos grandes y bien delimitados.

APOYO MEDIO

- Imágenes o guías visuales para identificar semillas maduras.
- Bandejas con compartimentos diferenciados.
- Lupas para facilitar la observación.

APOYO BAJO

- Clasificación autónoma según más de un criterio (variedad y fecha).
- Etiquetado independiente con supervisión mínima.
- Organización autónoma del archivo comunitario.

INDICADORES DE LOGRO

Distingue semillas maduras de inmaduras con el apoyo visual previsto.

- ☐ Clasifica correctamente según el criterio establecido.
- ☐ Manipula las semillas de forma funcional durante el proceso.
- ☐ Completa el etiquetado (nombre y fecha) con el nivel de ayuda necesario.
- ☐ Participa en el almacenamiento final del banco de semillas.
- ☐ Señala o anticipa que las semillas podrán utilizarse en futuras siembras (verbalizando, señalando o anticipando su uso posterior).

GENERALIZACIÓN

- ✓ Aplicar el mismo criterio de clasificación en otras tareas.
- ✓ Utilizar el sistema de etiquetado en otras actividades.
- ✓ Anticipar la necesidad de guardar semillas al finalizar un cultivo.
- ✓ Relacionar las semillas conservadas con su uso en futuras siembras.

POSIBLES AMPLIACIONES

Registro anual del banco de semillas.

Investigar el origen de las variedades conservadas.

Intercambio de semillas con otras entidades.

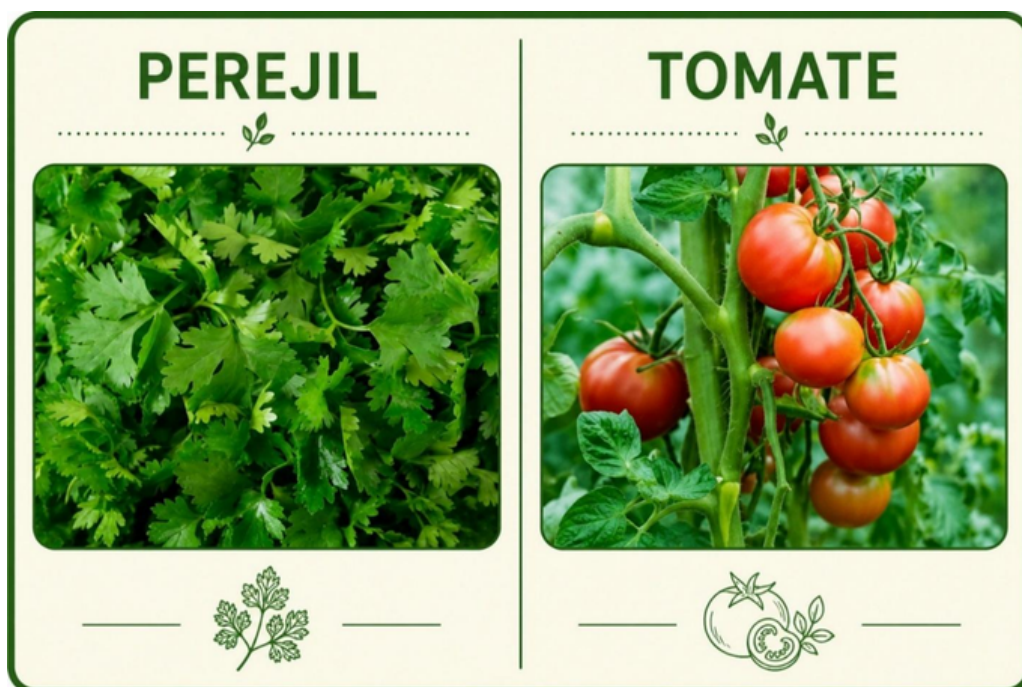
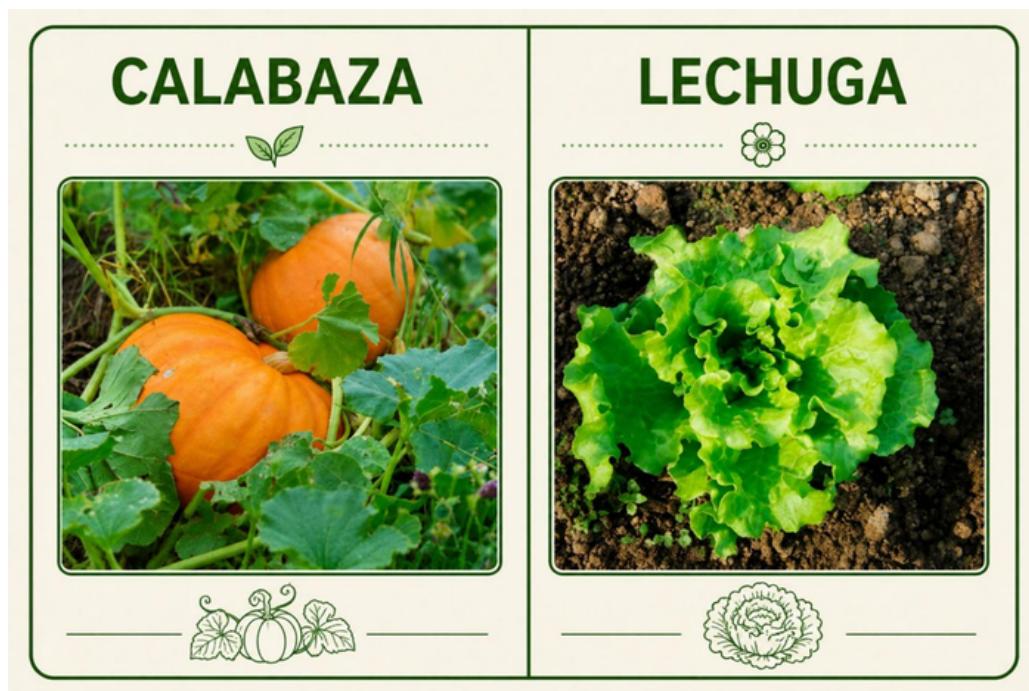
Planificación anticipada de siembras futuras.

Conectar el banco de semillas con el calendario de cultivo.

Cada semilla guardada es una vida que seguimos cuidando.

Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3



Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3

CEBOLLA



FRESAS



LAVANDA

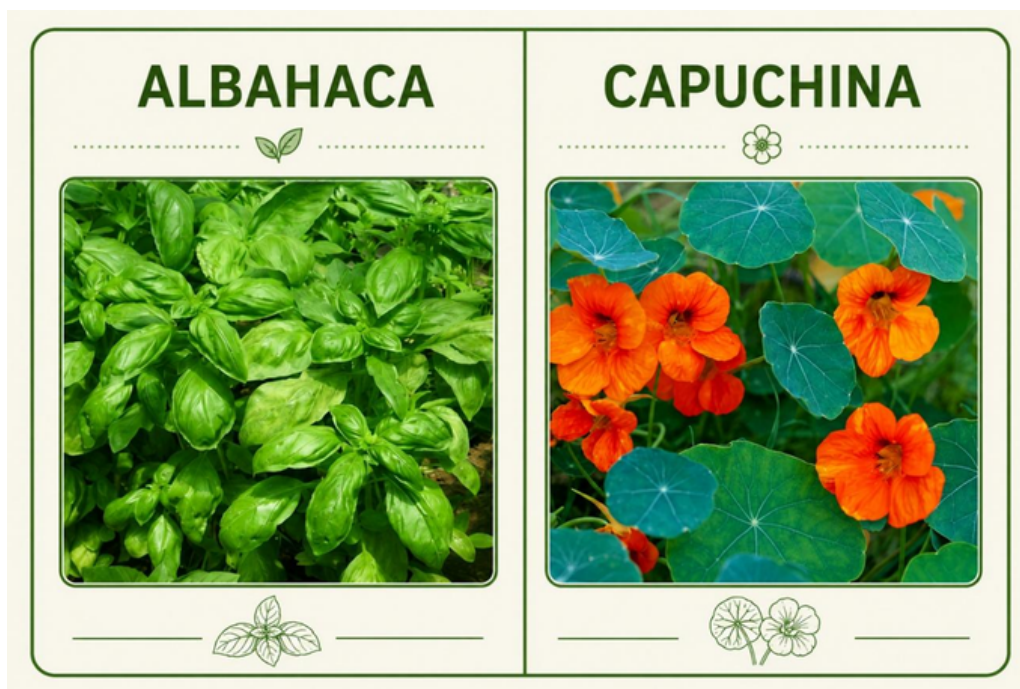


APIO



Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3



Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3

CEBOLLINO



SALVIA



GALLARDA

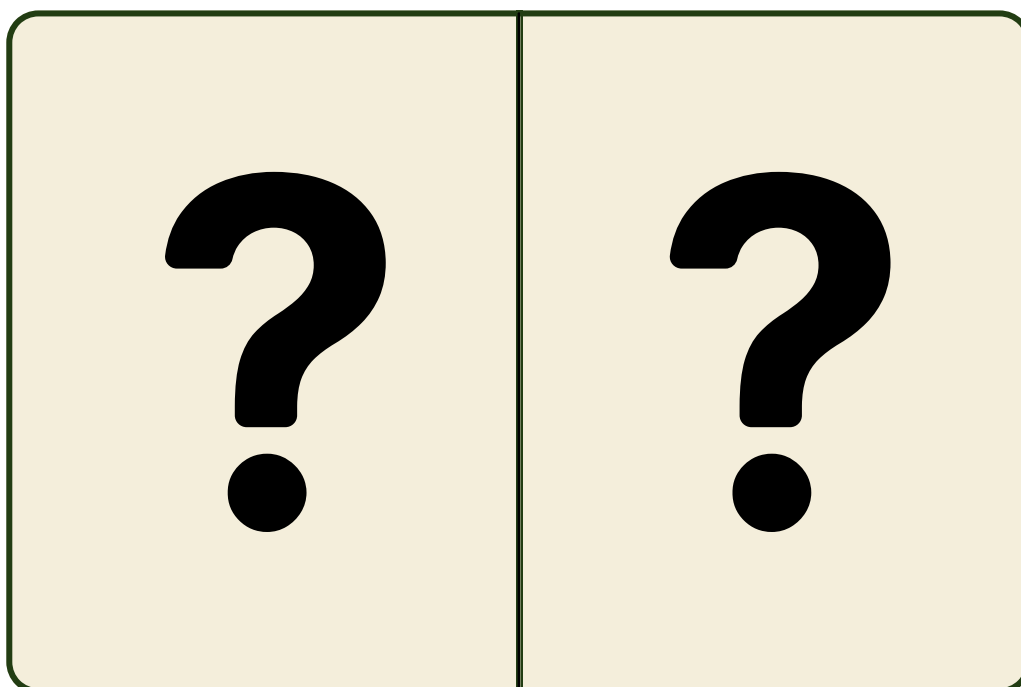
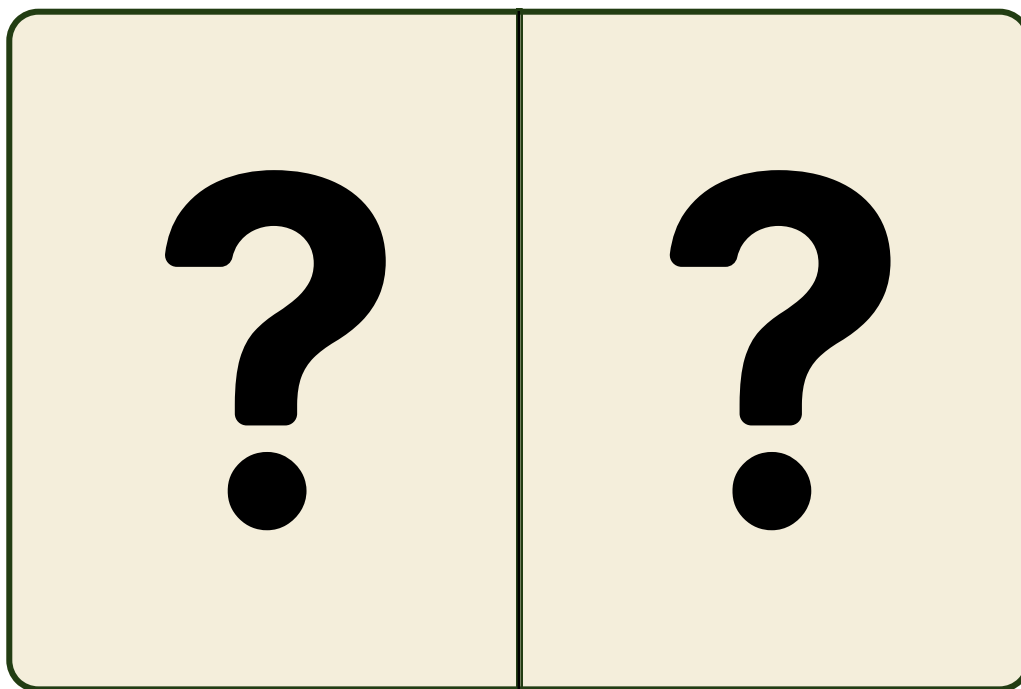


COSMOS



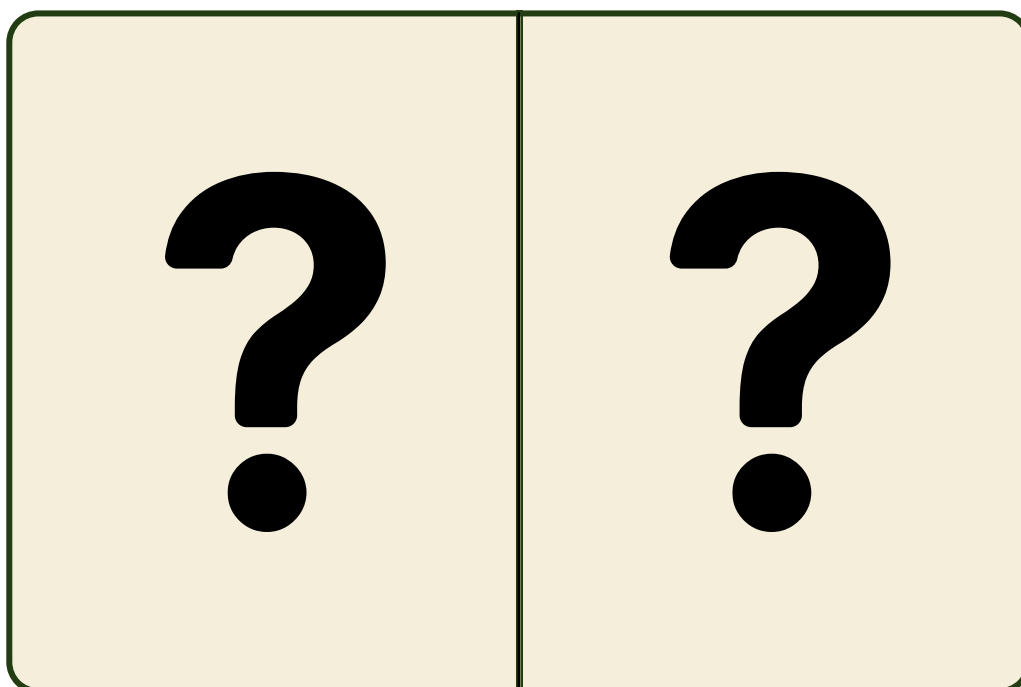
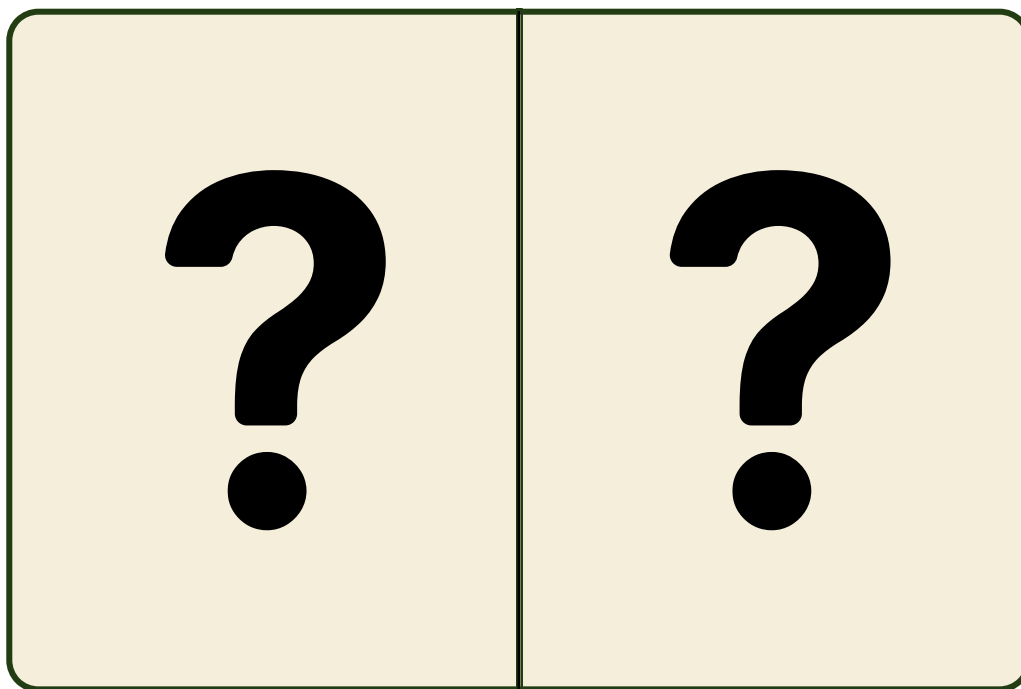
Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3



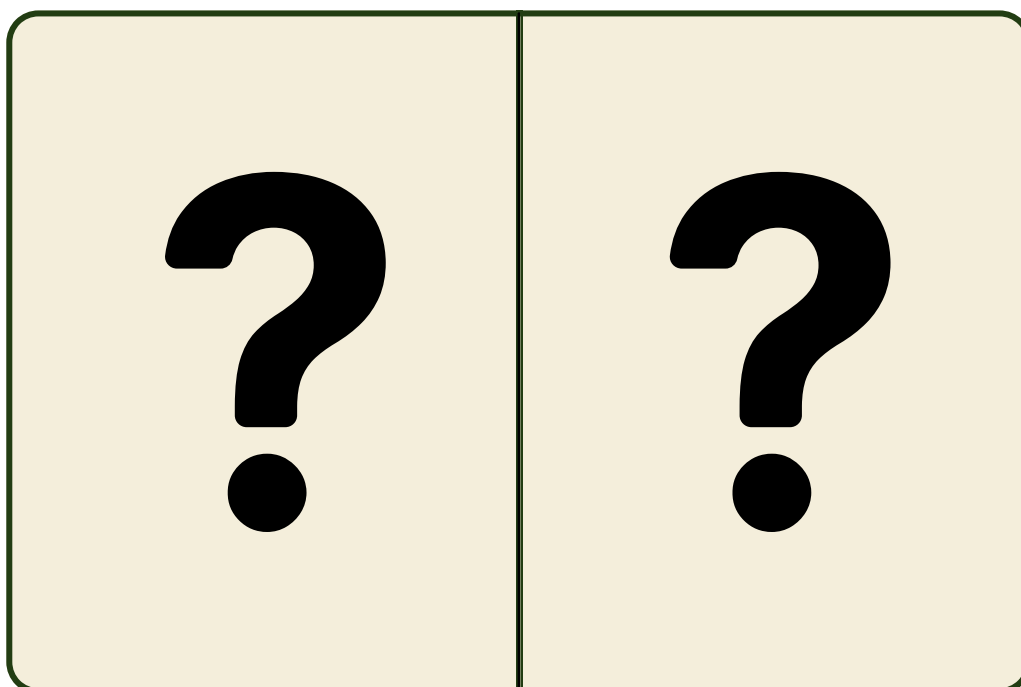
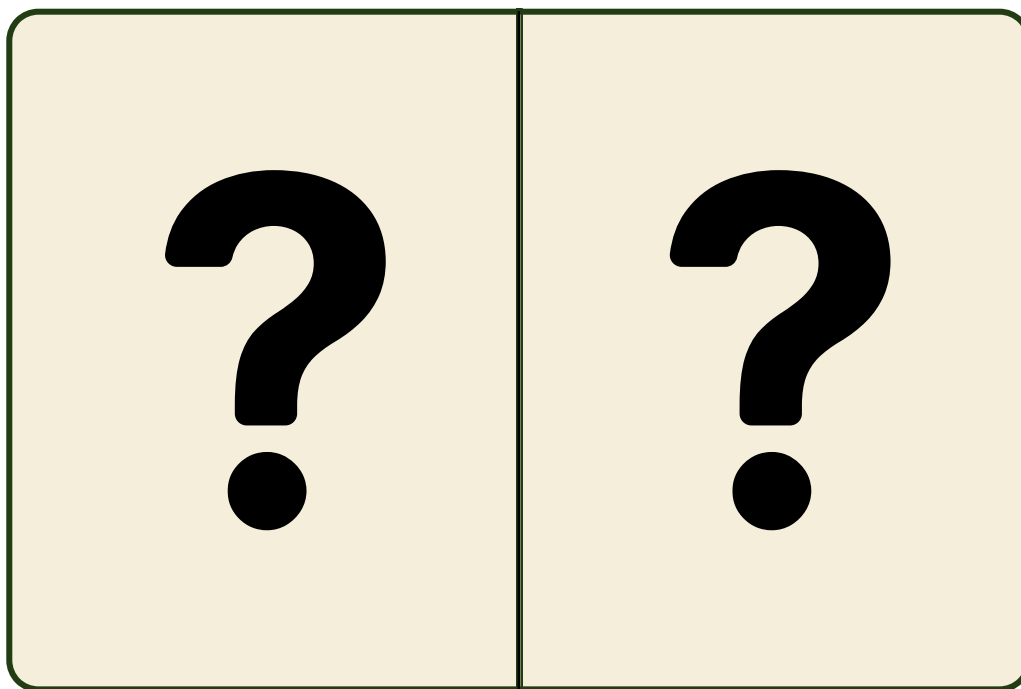
Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3



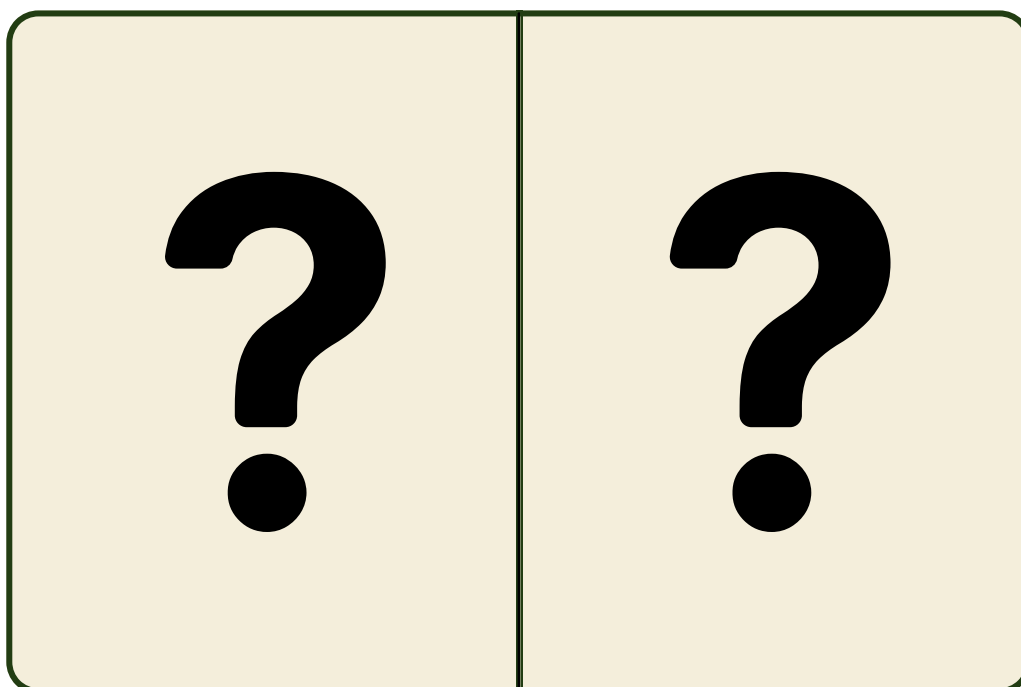
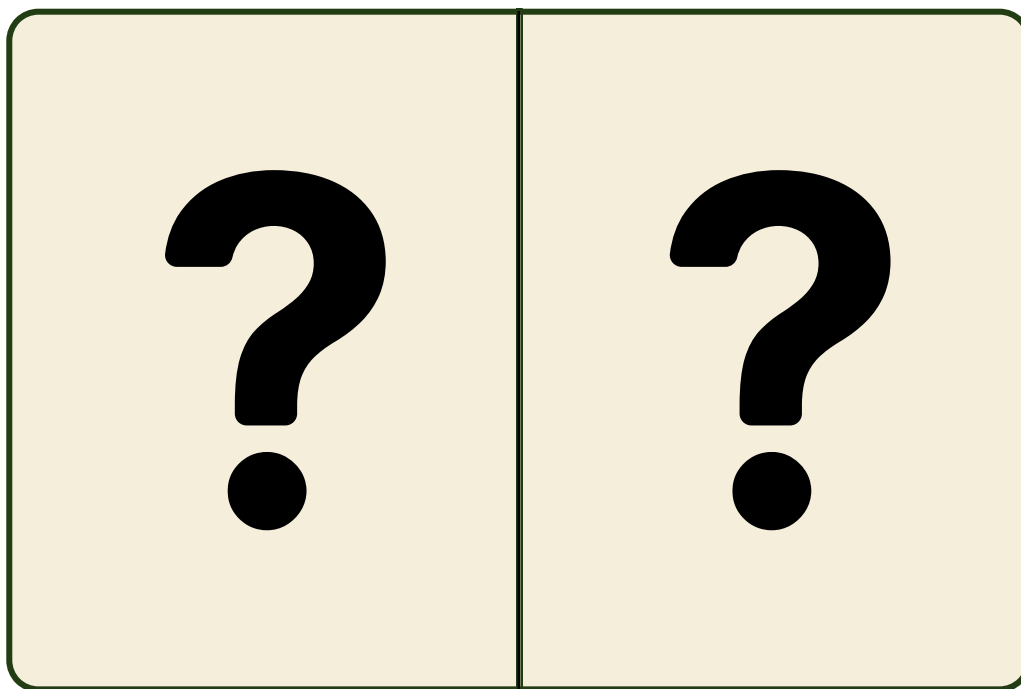
Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3



Anexo B – Memory del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 1.3



Anexo C – Ficha Ramilletes sensoriales

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 3.2



RAMILLETES SENSORIALES

Áreas implicadas: Cognitiva, Motora y Emocional



DESCRIPCIÓN

Recolectamos flores, hojas o plantas aromáticas del huerto y elaboramos ramilletes que combinan colores, formas y aromas. Exploramos con los sentidos y desarrollamos la coordinación y la elección personal.



OBJETIVOS

- Explorar las características sensoriales de distintas plantas del huerto (olor, color, textura).
- Manipular hojas, flores o tallos para elaborar un ramillete sencillo.
- Observar y seleccionar plantas para combinarlas en un ramillete.
- Expresar preferencias en la elección o composición del ramillete.



MATERIALES

- Flores o plantas aromáticas del huerto (hojas, flores de temporada, aromáticas).
- Tijeras de jardinería adaptadas.
- Cuerda o hilo natural.
- Bandejas o recipientes para organizar materiales.



PREPARACIÓN Y ANTICIPACIÓN



Hoy creamos ramilletes con plantas del huerto.

Anticipar la actividad.



Presentar las plantas: observar, tocar y oler antes de empezar.



Mostrar la secuencia visual: observar → elegir → agrupar → atar → oler → compartir.



Recordar normas de cuidado y uso seguro de tijeras.



Acordar cómo participar.

DESARROLLO PASO A PASO

1 Recorrer el huerto y observar las plantas disponibles: colores, olores y formas.



2 Elegir flores, hojas y aromáticas que gusten por su olor, color o textura.



3 Recoger pequeñas cantidades con ayuda del equipo facilitador.



4 Agrupar los tallos y atar con cuerda o hilo.



5 Colgar en un espacio ventilado para que se sequen.



6 Comentar el secado y anticipar usos posteriores.



APOYO ALTO

- Selección de 2-3 plantas.
- Acompañamiento cercano.
- Explorar solo con el olor o el tacto, si no desea elaborar el ramillete.



APOYO MEDIO

- Elección guiada de varias plantas.
- Ejemplos visuales para agrupar y atar.
- Apoyo parcial en tijeras o atado.



APOYO BAJO

- Selección autónoma de plantas.
- Elaboración del ramillete con independencia.
- Identificación y comparación de aromas o colores.





INDICADORES DE LOGRO

- ☐ Participa en la exploración y selección de plantas.
- ☐ Manipula flores, hojas o tallos para elaborar un ramillete.
- ☐ Identifica o expresa una preferencia (olor, color, textura).
- ☐ Respeta el turno y las normas de manipulación.
- ☐ Huele, observa o muestra el ramillete elaborado.



POSIBLES DIFICULTADES Y ESTRATEGIAS

-  Rechazo sensorial ante olores → Observar/tocar primero, sin oler.
-  Dificultad en la manipulación → Ayuda en corte o atado.
-  Impulsividad al seleccionar → Limitar cantidad de elementos.
-  Dificultad para expresar preferencias → Usar tarjetas visuales.

GENERALIZACIÓN

- ✓ Trasladar la observación y selección a otras tareas del huerto.
- ✓ Identificar olores o colores similares en otros lugares.
- ✓ Aplicar el cuidado y manejo a otras plantas.
- ✓ Elaborar ramilletes para decorar, regalar o actividades comunitarias.



POSIBLES AMPLIACIONES

Usar ramilletes secos en creaciones: composiciones o mandalas.



Repetir en distintas estaciones y observar cambios.



Crear bolsitas aromáticas con plantas secas.



Hacer infusiones demostrativas (según contexto).

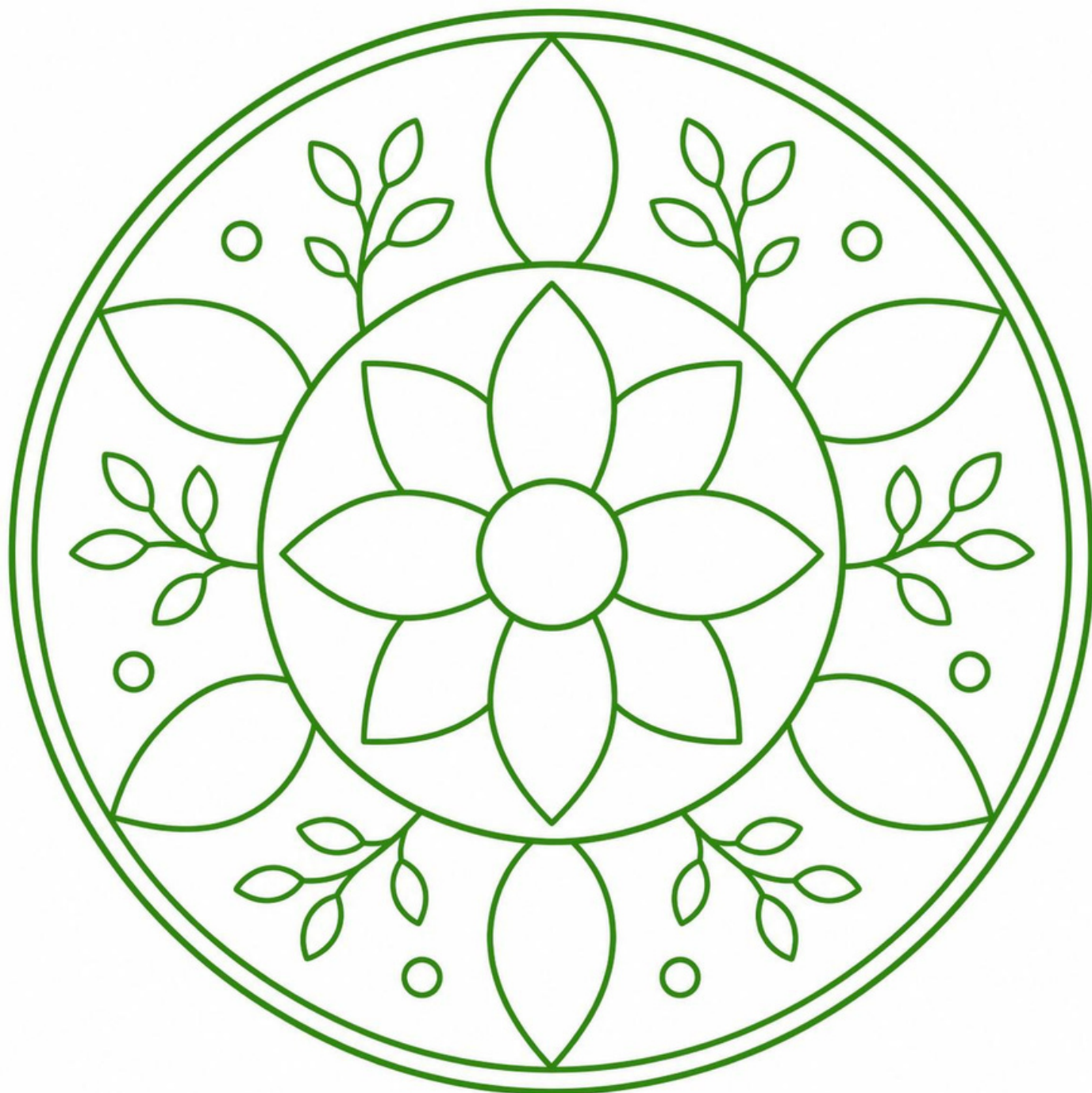


Elaborar un pequeño libro o cartel de plantas y usos.



Anexo D – Dibujo mandala individual

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 3.3



Anexo E – Ficha Insectos polinizadores del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 5.1



Anexo E – Ficha Insectos descomponedores y del suelo

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 5.1



Anexo E – Ficha Insectos beneficiosos que controlan plagas

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 5.1



Anexo F – Ficha Plagas más comunes del huerto

Material asociado a ACTIVIDAD PRÁCTICA 5.3



PLAGAS MÁS COMUNES DEL HUERTO EN CASTILLA Y LEÓN

Conocer las plagas más habituales es el primer paso para prevenirlas y mantener un huerto sano y productivo.

1 Pulgones  Pequeños insectos que chupan la savia de las plantas. Deforman hojas y brotes y transmiten virus. Afectan a muchas hortalizas.	2 Mosca blanca  Insecto diminuto que debilita las plantas al succionar la savia. Provoca amarilleo y melaza (negrilla). Frecuente en tomate, pimiento, judía, etc.	3 Trips  Insectos muy pequeños que raspan y succionan las hojas y flores. Provocan plateado, deformaciones y caída de flores.	4 Orugas  Las orugas de mariposas (p. ej. de la col, del tomate) comen hojas, flores y frutos. Pueden causar daños importantes.
5 Caracoles y babosas  Se alimentan de hojas tiernas, brotes y frutos, dejando agujeros irregulares y rastros de baba. Muy comunes en primavera y otoño.	6 Escarabajo de la patata  Adultos y larvas devoran las hojas de patata y otras solanáceas (tomate, berenjena), pudiendo dejar la planta sin follaje.	7 Minadores  Las larvas viven dentro de las hojas formando galerías y manchas translúcidas que afectan a su desarrollo.	8 Araña roja  Ácaro que chupa la savia de las hojas. Provoca punteado amarillo, debilitamiento y fina telaraña en el envés.
9 Nematodos  Gusanos microscópicos que forman nódulos en las raíces. Provocan mal desarrollo, clorosis y pérdida de producción.	10 Gusano de alambre  Larvas que viven en el suelo y dañan las raíces y tubérculos (patata, zanahoria, remolacha), provocando plantas débiles.	11 Hormigas  No suelen dañar directamente, pero protegen pulgones y cochinillas para obtener su melaza, favoreciendo otras plagas.	12 Cochinillas  Insectos que se adhieren a tallos y hojas y chupan savia. Generan melaza y favorecen la aparición de negrilla.

CONSEJOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR



Rotar cultivos para evitar la acumulación de plagas en el suelo.



Revisar las plantas con frecuencia para detectar a tiempo.



Fomentar la biodiversidad: plantas aromáticas, flores y setos.



Usar métodos biológicos y productos naturales si es necesario.



Mantener el huerto limpio: eliminar restos de cultivos y malas hierbas.

La prevención, la observación y el equilibrio natural son la mejor defensa del huerto. 



Cómo citar este manual:

Federación Autismo Castilla y León, Associazione Diversamente ODV, & Iniciativas Socioambientales Germinando S. Coop. Mad. (2026). Horticultura y autismo: aprendizajes y oportunidades para la inclusión. Catálogo de actividades. Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica para personas con autismo. Proyecto Erasmus+.

Licencia: CC BY-NC-SA 4.0