



FARMACIA VIVA



Esta bitácora pertenece a: _____

La planta que adopté es: _____





¡Te damos la bienvenida al mágico mundo de las plantas medicinales!

Durante la historia de la humanidad, muchas personas en todo el mundo se han hecho amigas de la naturaleza que les rodea para encontrar la cura de sus males y los secretos de su bienestar.

Nuestras madres y padres, abuelas/os y bisabuelas/os conservan en su memoria el poder de aprovechar los espíritus de las plantas y tú has aceptado la misión de retomar este legado.

Con la bitácora que tienes en tus manos aprenderemos a escuchar e investigar los secretos y propiedades que quiere comunicarnos la planta que adoptaste y empezar a construir tu propia
FARMACIA VIVA.



Acabas de adoptar una planta que vas a cuidar para que ella te cuide. Este cuaderno es un diario de la relación que establecerás con tu nueva amiga; en él encontrarás una guía que te ayudará a plasmar todo lo que aprenderás para compartirlo con tu familia, tus amigas/os y tu comunidad. En las páginas que siguen podrás



Escribir



Dibujar/Pintar



Imaginar



Hacer tu propio herbario



Inventar



Recopilar relatos
y poesías



Investigar

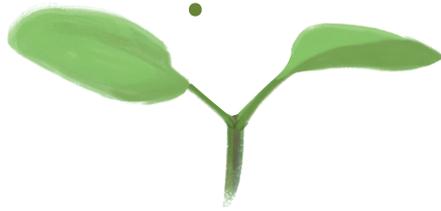


Fotografiar

¡Todo lo que se te ocurra!

¿Con quién puedes hacerlo?

Es muy importante el conocimiento de todas las personas que te rodean, por eso no dudes en preguntar a tus papás, abuelas/os, profes, vecinas/os, amigas/os, yerbateras/os y jardineras/os de tu barrio... todo lo que sepan acerca de tu planta y cómo cuidarla.



¡PARA LA CREACIÓN DE TU BITÁCORA ACTIVA TODOS TUS SENTIDOS!



Observa atentamente todos los cambios en los colores, las formas y los tamaños de tu planta. Ponte las pilas, algunas señales pueden decirte que algo anda mal.



Toca con cuidado sus hojas y flores y percibe el aroma en tus dedos. ¿Cuál es el momento del día en el que se hacen más fuertes los aromas?



Percibe las diferentes texturas de tu planta con sus dedos acariciándola suavemente.



Cuando tu planta esté grande y fuerte, intenta separar alguna de sus hojas para sentir su sabor. Ten cuidado con posibles reacciones alérgicas.



Escucha todos los consejos que te den para los cuidados y usos que le puedes dar a tu planta.



LECTURALEZA





La naturaleza nos brinda todo lo que necesitamos para vivir, es un libro abierto dispuesto a revelarnos todos sus secretos si nos proponemos descubrirlos. Por miles de años, la humanidad ha aprendido a interpretar sus señales para crear la agricultura, la botánica, la química, la biología y muchas otras ciencias y formas de conocimiento.

Tú también puedes ser un/a científico/a si despiertas tu curiosidad. Debes estar alerta de todo lo que le ocurre a tu planta y sus alrededores y describirlo con palabras, imágenes y dibujos.

Aquí encontrarás algunas preguntas que te ayudarán a ordenar tus ideas.



Dependiendo del lugar, las plantas se hacen llamar de diferentes formas. Los científicos les asignan nombres dependiendo de sus características y de las otras plantas de su familia. ¿Cuáles son los nombres populares y científicos de tu planta?



Las siguientes páginas son un espacio libre en el que puedes dibujar o pegar partes de tu planta, señalando cada uno de los detalles que te llamen la atención.

Fíjate en las formas, tamaños, texturas y aromas. Te recomendamos anotar cómo cambia el tamaño de tu planta en el tiempo, en qué momento empieza a florecer, dar frutos o se pueden cosechar sus hojas.



Tip: Si quieres hacer un herbario puedes cortar la parte de la planta que te interesa, ponerla entre papel periodico para que se seque con algunos libros encima para aplanarla.



El suelo es el lugar más importante para las plantas pues allí viven las raíces, que son su cerebro y su soporte. Aquí se encuentran todos los microorganismos que descomponen la materia y permiten su nutrición. Debajo de la tierra, las plantas pueden hacer alianzas con animales como las lombrices y las cochinillas, con hongos y con otras plantas. En las siguientes páginas, anota todo lo que observes en la tierra y lo que hagas en ella.

Algunos animales podemos ser amigos de tu planta, otros pueden ser parásitos. Observa y anota todos sus visitantes (insectos, hongos u otras plantas) para identificar si pueden ser aliados o un peligro para su desarrollo





DIALOGO DE SABERES



Muchas cosas de las que sabes hoy las has aprendido de otras personas, como tus papás, profes, amigos/os, etc. Así, muchos conocimientos de nuestra cultura se han mantenido en el tiempo por las conversaciones y las relaciones que tenemos con las demás personas. Yo aprendí a recoger el néctar de muchas flores con las abejas de mi colmena.

Te invito a seguir creando conocimiento sobre tu planta con las personas que te rodean. Pregúntale a las personas con las que convives qué saben sobre tu planta, cada pequeño consejo, dato y palabra es valioso para aprender a cuidarnos.



Además de mejorar nuestra salud, muchas plantas medicinales también hacen más sabrosas nuestras comidas y bebidas. En esta parte puedes escribir y dibujar las recetas a las que tu planta les da un rico sabor.



En esta parte pondremos todas las recetas medicinales que investigamos, pero, como con cualquier medicina, hay que tener mucho cuidado con lo que tomamos, por eso te sugerimos que tengas en cuenta los siguientes datos en cada una de las preparaciones medicinales.



Parte de la planta: ¿Qué parte de la planta vas a usar en tu preparación (hojas, flores, tallos, raíces)? ¿Se usa seca o fresca?

Preparación: ¿Qué herramientas necesitas para tu preparación? ¿Cómo la debes preparar?

Enfermedad o dolencia: ¿Qué enfermedad o dolencia alivia tu preparación?

Modo de empleo: ¿Tu preparación se bebe, se unta en la piel o se usa como emplasto?

Dosis: ¿Qué cantidad de preparación se debe usar? ¿Por cuánto tiempo?

Estado de salud: ¿Hay alguna enfermedad o con la que es mejor no usar la preparación? ¿Tu planta puede provocar alergias o reacciones no deseadas?

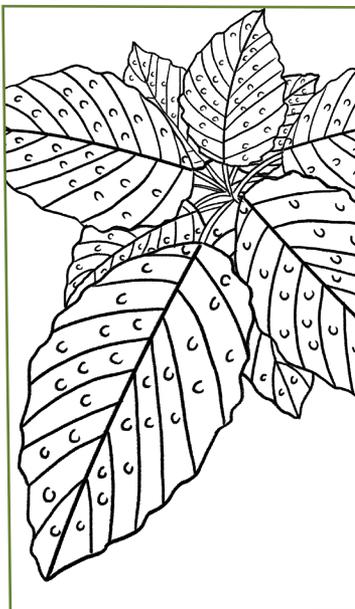
Algunas plantas tienen una relación tan estrecha con los seres humanos que muchos pueblos las incluyen en sus mitos, leyendas y prácticas espirituales. ¿Sabes de qué parte del mundo proviene tu planta? ¿Conoces o te contaron alguna historia sobre ella? Si deseas, puedes dedicar tus propios relatos, poemas y hasta canciones a tu planta.



Caléndula



Ortiga o Pringamosa

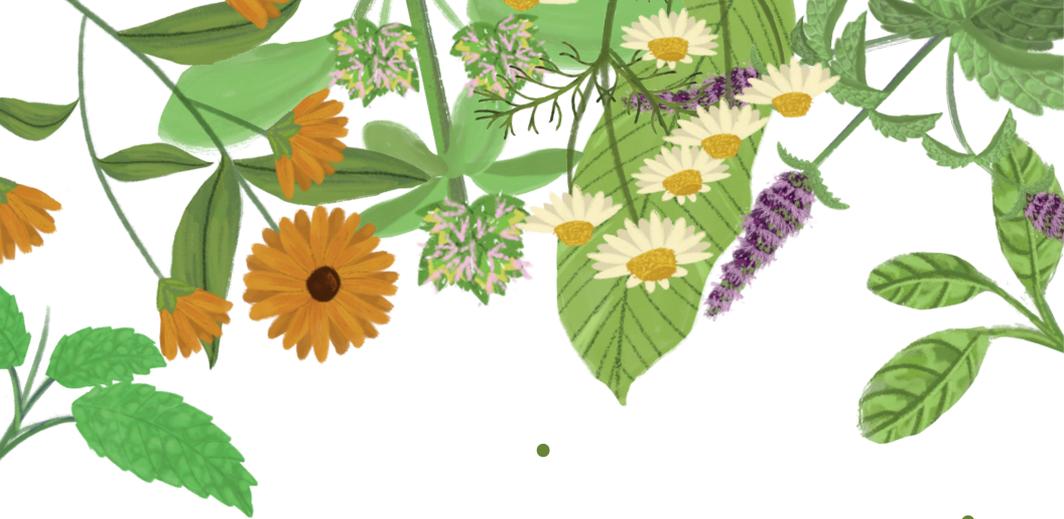


Cúrcuma



Manzanilla





Farmacia Viva es una iniciativa de Amar Es Más que busca contribuir a la preservación de la memoria sobre el uso de plantas medicinales y el fomento del autocuidado.

Un proyecto de:



Ayudado por:



Secretaría de Cultura
Gobernación del Quindío

