

hub
Andalucía

empleo verde

kovecta
FOUNDATION

endesa
Fundación

MICROHUERTOS URBANOS SOLIDARIOS |

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

Septiembre 2025



Índice de Contenidos

1. Introducción	03
2. ¿Por qué un huerto urbano solidario?	04
3. Diseño del proyecto	06
4. Metodología de intervención	08
5. Fases del proyecto	09
6. Contenidos formativos clave	12
7. Ejemplo de sesión tipo	14
8. Evaluación del impacto y sostenibilidad	16
9. Intervenciones	18
10. Anexos	20

1. Introducción



¿Qué son los Microhuertos Urbanos Solidarios?

Los *Microhuertos Urbanos Solidarios* son una iniciativa que apuesta por el poder transformador de la naturaleza en entornos urbanos, a través de la **creación de pequeños huertos como herramienta de inclusión, bienestar y aprendizaje colectivo**. Este proyecto propone el diseño y la construcción de microhuertos urbanos con **la participación activa de personas pertenecientes a colectivos en situación de vulnerabilidad**, fomentando no solo el conocimiento práctico sobre agricultura ecológica, sino también el desarrollo de habilidades sociales, el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la mejora del bienestar emocional de los participantes.

La esencia del reto se basa en la convicción de que los huertos urbanos pueden ser mucho más que espacios de cultivo: pueden convertirse en entornos terapéuticos, inclusivos y resilientes, donde las personas descubren capacidades propias, se reconectan con los ritmos de la naturaleza y generan lazos sanos con su entorno y con los demás. En este contexto, el huerto es un recurso educativo, emocional y comunitario, capaz de sembrar procesos de cambio personal y social.

Contexto de nacimiento del proyecto

El proyecto parte del programa Hub Empleo Verde, de Konecta Foundation y Fundación Endesa. Este tiene como objetivo facilitar la inserción social y laboral de colectivos vulnerables en empleos vinculados al medio ambiente, la sostenibilidad y la economía circular. Se trata de un espacio de encuentro y colaboración entre empresas, entidades sociales, centros de formación y administraciones públicas, para promover oportunidades reales de empleo verde, generar conocimiento, y fomentar la innovación en el ámbito de la sostenibilidad.

La puesta en marcha de esta acción se ha llevado a cabo con **Huertum Agricultura Urbana**, una empresa especializada en educación ambiental, sostenibilidad y agricultura urbana. La experiencia piloto se ha realizado en tres espacios de Málaga en el año 2025: la Residencia Ángeles Custodios, la Residencia Adoratrices y el Centro de Día de APROINLA, con una programación de talleres adaptados a las características y necesidades de cada colectivo.

- ▲ Residencia Ángeles Custodios: centro de acogida para menores tutelados.
- ▲ Residencia Adoratrices: residencia para mujeres en situación de vulnerabilidad y exclusión social.
- ▲ APROINLA: centro de día para personas adultas con discapacidad intelectual.



2. ¿Por qué un huerto urbano solidario?



Triple impacto: social, ambiental y educativo

Los microhuertos urbanos solidarios generan un impacto social al fomentar la participación activa, la inclusión y el sentido de pertenencia de personas en situación de vulnerabilidad. Desde el plano ambiental, contribuyen a la mejora del entorno urbano, la biodiversidad local y la concienciación sobre prácticas sostenibles. En el plano educativo, ofrecen un espacio experiencial para el aprendizaje en torno a la agricultura ecológica, el ciclo de vida de las plantas, el cambio climático y la alimentación saludable.

Impacto social

Los microhuertos urbanos solidarios tienen un fuerte componente de transformación social. Al ser espacios compartidos y gestionados de forma participativa, fomentan la creación de vínculos, la cooperación, la empatía y el sentido de pertenencia. Para personas en situación de exclusión social o vulnerabilidad, estos espacios representan una oportunidad para contribuir a un proyecto colectivo y reforzar su autoestima. El huerto, en este contexto, se convierte en una herramienta de reparación emocional, de generación de rutinas saludables y de participación activa en la vida social del centro.

Impacto ambiental

Desde la perspectiva ecológica, los huertos urbanos contribuyen a la mejora del entorno y fomentan prácticas sostenibles. Son espacios que promueven la renaturalización de zonas urbanas, el aumento de la biodiversidad local, el uso responsable del agua, la gestión de residuos orgánicos mediante compostaje, y la reconexión con los ciclos naturales. Además, facilitan el aprendizaje sobre la producción de alimentos de forma agroecológica, fomentando un modelo de consumo más consciente y respetuoso con el planeta.

Impacto educativo

El componente pedagógico de los huertos urbanos es clave. A través de experiencias prácticas, las personas participantes adquieren conocimientos en agricultura ecológica, botánica, nutrición, y sostenibilidad. Estos aprendizajes están contextualizados en la vida real, lo que favorece su comprensión y aplicación. Además, se trabaja de forma transversal el desarrollo de habilidades como la responsabilidad, la planificación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

El huerto se convierte así en una aula viva donde se aprende haciendo y compartiendo.

Beneficios para colectivos vulnerables

Los microhuertos solidarios tienen un alto valor terapéutico, inclusivo y formativo para colectivos que enfrentan barreras sociales, físicas o emocionales. Entre los principales beneficios destacan:

- **Bienestar emocional:** el contacto con la tierra, el cuidado de las plantas y el trabajo al aire libre generan calma, reducen la ansiedad y favorecen la autoestima y el equilibrio emocional.
- **Desarrollo de habilidades:** tanto técnicas (cultivar, sembrar, construir) como sociales (comunicación, cooperación, empatía), promoviendo la autonomía y la participación activa.
- **Inclusión social:** al trabajar en grupo y en un entorno no jerárquico, se reduce el aislamiento, se generan relaciones positivas y se refuerza el sentimiento de utilidad y pertenencia.
- **Terapia ocupacional y sensorial:** especialmente en personas con discapacidad o daño emocional, el huerto permite un acercamiento progresivo y personalizado a tareas que estimulan los sentidos, la motricidad y la concentración.
- **Posibles vías de inserción sociolaboral:** al introducir nociones de agricultura ecológica, sostenibilidad y empleo verde, el huerto también abre ventanas hacia la formación profesional y la orientación laboral.



Alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

El proyecto *Microhuertos Urbanos Solidarios* está firmemente alineado con la Agenda 2030 y contribuye a cumplir diversos ODS de forma directa e integrada:

- ▲ **ODS 3: Salud y bienestar** → Fomenta hábitos saludables, reduce el estrés, favorece el bienestar emocional y mejora la calidad de vida de los colectivos participantes a través del contacto con la naturaleza y la alimentación saludable.
- ▲ **ODS 4: Educación de calidad** → Aporta un enfoque educativo no formal, inclusivo y experiencial que promueve el aprendizaje a lo largo de la vida, adaptado a las capacidades de cada colectivo.
- ▲ **ODS 5: Igualdad de género** → Promueve la participación activa y equitativa de mujeres en situación de vulnerabilidad en actividades comunitarias, generando espacios de empoderamiento.
- ▲ **ODS 10: Reducción de las desigualdades** → Proporciona oportunidades reales de participación, formación y bienestar a colectivos tradicionalmente excluidos del acceso a espacios naturales o educativos de calidad.
- ▲ **ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles** → Integra el huerto como infraestructura verde urbana que mejora el entorno y fortalece el tejido social.
- ▲ **ODS 12: Producción y consumo responsables** → Introduce valores relacionados con el autoconsumo, el compostaje y la reducción del desperdicio alimentario.
- ▲ **ODS 13: Acción por el clima** → Fomenta la educación ambiental sobre el cambio climático y promueve acciones prácticas que reducen la huella ecológica en el entorno urbano.

Salud y Bienestar

Promueve hábitos saludables y bienestar emocional a través del contacto con la naturaleza.

Educación de Calidad

Ofrece aprendizaje experiencial e inclusivo adaptado a diversas capacidades.

Igualdad de Género

Empodera a las mujeres en actividades comunitarias.

Reducción de Desigualdades

Proporciona oportunidades a grupos excluidos.

Ciudades Sostenibles

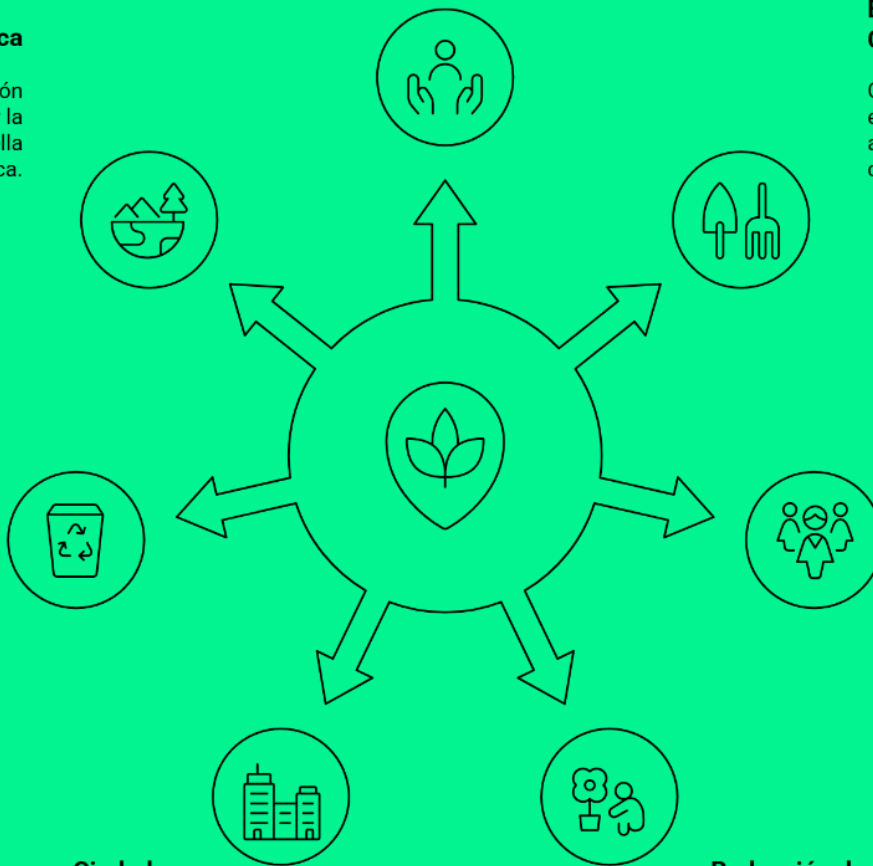
Integra jardines como infraestructura verde urbana.

Acción Climática

Promueve la educación ambiental y la reducción de la huella ecológica.

Producción Responsable

Fomenta el autoconsumo y la reducción de residuos.



3. Diseño del proyecto



El diseño del proyecto parte de la premisa de que cualquier espacio, por pequeño o aparentemente limitado que sea, puede transformarse en un lugar fértil para la vida, la inclusión y el aprendizaje. Por ello, se contemplan diferentes formatos y configuraciones para adaptar el huerto a la realidad física y social de cada centro.

Tipos de espacios posibles

1. Huertos en suelo directo

Estos huertos se instalan sobre superficies de tierra ya existentes, como patios, jardines o parcelas disponibles dentro del recinto. Son ideales cuando se cuenta con espacio suficiente, buena orientación solar y acceso directo al terreno.

Beneficios:

- ▶ Permiten un mayor volumen de cultivo y diversidad de especies.
- ▶ Son más sostenibles a largo plazo (menos necesidad de riego por acumulación de humedad en el suelo).
- ▶ Facilitan la instalación de sistemas de compostaje y biodiversidad asociada (insectos, lombrices, etc.).

Aplicaciones: recomendados para centros con amplias zonas exteriores, como residencias con jardines o centros educativos con patio natural.



2. Bancales elevados

Se trata de estructuras de madera, piedra u otros materiales reciclables que se rellenan con sustrato y compost para crear una cama de cultivo sobre el suelo.

Beneficios:

- ▶ Mejoran el drenaje y permiten controlar la calidad del sustrato.
- ▶ Hacen más accesible el trabajo hortícola, ya que reducen la necesidad de agacharse.
- ▶ Son una buena solución cuando el suelo original no es fértil o está contaminado.

Aplicaciones: útiles en patios pavimentados, zonas con tierra compactada o suelos urbanos no aptos para cultivo directo.

3. Mesas de cultivo

Son estructuras elevadas a la altura de la cintura, generalmente construidas con madera tratada o materiales reciclados, que permiten el cultivo sin contacto con el suelo.

Beneficios:

- ▶ Totalmente accesibles para personas con movilidad reducida o que utilizan sillas de ruedas.
- ▶ Fáciles de mantener y trasladar.
- ▶ Ideales para cultivos aromáticos, plantas pequeñas y actividades educativas de observación.

Aplicaciones: muy adecuadas para terrazas, centros urbanos, interiores con buena iluminación o residencias con personas mayores o con discapacidad física.

En el marco de este proyecto, la tipología de huerto elegida combina las ventajas de los tres modelos descritos —huertos en suelo, bancales elevados y mesas de cultivo— dando lugar a una propuesta mixta que denominamos **“huerto educativo”**. Esta tipología busca aunar lo mejor de cada formato, priorizando la funcionalidad pedagógica, la accesibilidad universal y el impacto emocional.

Se trata de un huerto elevado sobre tierra, con delimitación clara mediante rasillones o bordes naturales, diseñado de forma sencilla y construido con materiales orgánicos y reutilizables. Su estructura permite el trabajo cómodo para personas de distintas edades y capacidades, mientras que la plantación se organiza mediante asociaciones de cultivo, utilizando plantones ecológicos de temporada.

Más allá de producir alimentos, este huerto se concibe como una herramienta educativa, transmisora de valores ecológicos y de convivencia, que favorece el aprendizaje activo, la expresión personal y la construcción de comunidad entre los participantes.



Requisitos mínimos de espacio, accesibilidad y materiales

Espacio mínimo

- ▲ Al menos 4 a 6 m² disponibles para permitir la instalación de uno o varios módulos de cultivo (bancales o mesas).
- ▲ Espacio soleado durante al menos 4-6 horas al día.
- ▲ Acceso al huerto sin barreras arquitectónicas y con recorrido libre de obstáculos.
- ▲ Proximidad a un punto de agua para facilitar el riego manual.

Accesibilidad

- ▲ Caminos y superficies estables, firmes y antideslizantes.
- ▲ Altura adecuada para mesas de cultivo: entre 70 y 90 cm.
- ▲ Herramientas adaptadas (ligeras, con mangos ergonómicos si es necesario).
- ▲ Asientos o puntos de descanso próximos para evitar el cansancio.

Materiales básicos

- ▲ Estructuras de cultivo (bancales, mesas, recipientes reciclados).
- ▲ Sustrato ecológico, compost y tierra vegetal.
- ▲ Semillas y plantones de variedades adaptadas al clima local.
- ▲ Herramientas sencillas: palas, rastrillos, regaderas, guantes.
- ▲ Etiquetas para identificar cultivos y material gráfico de apoyo (ciclo de vida, cuidados, etc.).

Claves para el diseño participativo

Un elemento esencial del éxito del proyecto es que el huerto no sea algo “dado” o impuesto, sino *co-construido* por quienes lo van a utilizar. Algunas claves para garantizar un diseño participativo real son:

1. **Escucha activa desde el inicio:** realizar sesiones de diálogo y lluvia de ideas con los participantes y profesionales del centro para identificar intereses, expectativas y conocimientos previos. Esto permite adaptar el diseño físico del huerto y los cultivos elegidos.
2. **Implicación directa en cada fase del diseño y construcción:** las personas participantes deben ser protagonistas en todas las fases: marcar con cuerda el espacio, montar estructuras, rellenar con sustrato, seleccionar las especies, decorar el entorno... Esto refuerza el sentido de pertenencia y apropiación del huerto.
3. **Fomento de la creatividad y la identidad del grupo:** integrar elementos decorativos elaborados por el propio colectivo (carteles, dibujos, murales, nombres para las plantas o bancales), que permitan reflejar su diversidad, su historia y sus emociones.
4. **Adaptación a las capacidades del grupo:** las tareas deben planificarse teniendo en cuenta las habilidades físicas, cognitivas y emocionales del grupo. Se pueden asignar roles diversos y complementarios: quien riega, quien observa, quien registra, quien diseña o quien acompaña.
5. **Visibilidad del proceso:** documentar el proceso con fotos, paneles, diarios o murales favorece el reconocimiento interno y externo del trabajo realizado, y puede fortalecer el vínculo del huerto con la comunidad o entorno cercano.
6. **Celebración colectiva:** incluir momentos simbólicos como una inauguración o jornada de puertas abiertas refuerza el impacto emocional positivo y la conexión social del huerto con el entorno más amplio.

4. Metodología de intervención



La metodología del proyecto está basada en principios de intervención acción comunitaria, inclusiva y significativa, adaptados a las características de cada colectivo participante. El huerto no se plantea únicamente como una actividad hortícola, sino como un espacio de transformación personal y colectiva, donde se promueven vínculos sanos, aprendizajes útiles y el empoderamiento de cada persona desde sus capacidades.

A continuación, se desarrollan las tres líneas metodológicas principales en relación con los tres contextos en los que se ha aplicado el proyecto:

1. Enfoque comunitario y adaptativo

El proyecto parte de una visión flexible que se adapta a las realidades específicas de cada colectivo y centro, incorporando sus ritmos, necesidades, fortalezas y limitaciones. Se evita una metodología rígida, priorizando la escucha activa, la observación constante y la adaptación en tiempo real.

2. Inclusión y empoderamiento

El huerto se convierte en un escenario donde todas las personas son necesarias y cada uno puede aportar desde sus capacidades. No se trata solo de participar, sino de sentirse protagonista de un proceso colectivo en el que se reconocen y valoran los logros personales y grupales. Se refuerzan los avances, se delegan responsabilidades y se crea un clima de autoeficacia y dignidad compartida.

3. Construcción de comunidad y aprendizaje significativo

El huerto es, ante todo, un espacio de encuentro humano, donde se construye comunidad a partir del trabajo conjunto, el respeto mutuo y el cuidado compartido de algo vivo. Los aprendizajes que se generan tienen un carácter experiencial y emocional, lo que les confiere un mayor impacto y permanencia en el tiempo.

Metodologías aplicadas en cada centro

Metodología	Ángeles Custodios (menores acogidos)	Adoratrices (mujeres en riesgo de exclusión)	APROINLA (personas con discapacidad intelectual)
1. Enfoque comunitario y adaptativo	Se combina aprendizaje práctico con dinámicas lúdicas. Se prioriza la atención, la participación activa y el refuerzo individual mediante juego y humor.	Se respetan los ritmos personales. Se incorpora la expresión emocional y la construcción del espacio como símbolo de autocuidado.	Metodología multisensorial, estructurada y repetitiva. Se usan apoyos visuales y tareas prácticas adaptadas. Actividades claras y predecibles.
2. Inclusión y empoderamiento	El huerto refuerza el sentido de permanencia y valor personal. Permite a los menores sentir que pueden transformar su entorno.	Las participantes recuperan autonomía y validación a través de tareas prácticas y decisiones compartidas.	Las tareas adaptadas (sembrar, etiquetar, regar) permiten el reconocimiento individual y la mejora de la autoestima.
3. Construcción de comunidad y aprendizaje significativo	Se trabajan habilidades de grupo como la toma de decisiones y la escucha activa. Se refuerza el sentido de pertenencia y cooperación.	La comunidad se construye desde lo cotidiano: elegir nombres, compartir silencios y emociones. El huerto se convierte en un espacio simbólico.	El huerto se vive como una celebración. Las tareas prácticas se asocian a logros colectivos y conexión emocional con el proceso.

5. Fases del proyecto



La implementación del proyecto se ha desarrollado en distintas fases, que han permitido una adaptación eficaz a las características específicas de cada colectivo y centro participante. Cada etapa ha sido clave para garantizar tanto la viabilidad técnica del huerto como la dimensión educativa, emocional y comunitaria del proceso.

Visita inicial

La primera fase del proyecto consistió en una visita técnica y social a los tres centros participantes: Residencia Ángeles Custodios, Residencia Adoratrices y APROINLA. Durante estas visitas, el equipo llevó a cabo:

- ▶ Un reconocimiento del espacio disponible para evaluar condiciones como la exposición solar, el acceso al agua y la accesibilidad física.
- ▶ Una reunión con el personal educativo, social o terapéutico de cada entidad para conocer el perfil del colectivo participante, sus capacidades, intereses y necesidades específicas.
- ▶ Una primera toma de contacto con algunas de las personas usuarias, para facilitar su implicación progresiva en el proceso.

Esta fase diagnóstica fue esencial para diseñar un plan de intervención adaptado y realista, que respondiera tanto a las condiciones del entorno físico como a las características humanas y emocionales del grupo.

Diseño y preparación del taller del huerto

A partir del diagnóstico inicial, el equipo técnico diseñó un plan específico para cada entidad, seleccionando el tipo de huerto o taller más adecuado para garantizar una experiencia significativa, accesible y sostenible.

Residencia Ángeles Custodios: huerto elevado sobre tierra

Se optó por construir un huerto elevado directamente sobre un terreno abandonado del centro, anteriormente inutilizado, con buena exposición solar y acceso a agua. Este espacio, al estar alejado del resto de zonas activas del centro, ofrecía una oportunidad simbólica y real de recuperar un lugar olvidado, dándole nueva vida a través de la implicación de los menores. La construcción la llevaron a cabo los propios participantes, quienes colaboraron en la limpieza, preparación del sustrato y plantación.



Residencia Adoratrices: huerto elevado en parterre

En este caso, el centro cuenta con un amplio jardín con zonas verdes. Se eligió un parterre accesible, visible y de fácil intervención, para instalar un pequeño huerto ecológico. La elección de este espacio buscó integrar el huerto en el día a día de las residentes, facilitando su cuidado y generando un espacio amable dentro de un entorno ya naturalizado.



Se construyeron dos bancales elevados con tierra ecológica, y las propias mujeres colaboraron activamente en todas las fases del proceso.

**APROINLA: talleres de horticultura adaptada**

En el caso de APROINLA, se priorizó un enfoque más formativo y sensorial, dado el perfil del colectivo. No se construyó un huerto nuevo, sino que se trabajó sobre una mesa de cultivo ya existente, complementada con la realización de dos talleres diferenciados:

- ▶ En cada sesión, se introdujo una dinámica lúdica y participativa sobre el ciclo de vida de una planta de pimiento, adaptada a los niveles cognitivos del grupo.
- ▶ Taller de semilleros de hortalizas de verano, donde cada participante sembró en pequeños recipientes reutilizados.
- ▶ Montaje de miniinvernaderos, una actividad creativa que combinó manipulación, construcción y trabajo en equipo.
- ▶ Plantación de plantas aromáticas en la mesa de cultivo del centro, creando una pequeña zona sensorial.

Estas acciones fueron seleccionadas por su valor terapéutico, accesibilidad, estimulación multisensorial y posibilidad de continuidad por parte del personal técnico del centro.



Acción y sensibilización

La fase de acción se concretó en la realización de talleres prácticos de construcción, plantación y sensibilización ambiental, diseñados a medida para cada uno de los tres contextos participantes. El objetivo de estos talleres fue facilitar un acercamiento activo a la agricultura ecológica, promover el trabajo en equipo y generar aprendizajes vivenciales sobre sostenibilidad, cuidado del entorno y autoconocimiento. Cada entidad recibió un único taller práctico, salvo en el caso de la entidad APROINLA, que recibió dos sesiones idénticas, repetidas con distintos grupos de personas usuarias del centro para asegurar una participación inclusiva y adaptada debido al número de personas.

Residencia Ángeles Custodios

El taller se centró en la puesta en marcha de un huerto elevado sobre un terreno olvidado del centro, previamente desbrozado y limpiado. Los menores participaron activamente en la delimitación del espacio, el montaje del bancal, el aporte de sustrato y compost, y la plantación de hortalizas de verano (pimientos, tomates, berenjenas...).



Durante la sesión se trabajaron dinámicas de grupo relacionadas con la cooperación y el cuidado, reforzando la autoestima y la sensación de logro colectivo. Al finalizar, se instaló un cartel decorado por los propios menores con el nombre del huerto.

Residencia Adoratrices

En este taller se creó un pequeño huerto ecológico sobre un parterre situado en el jardín principal del centro, un espacio visible y accesible para las residentes. Las participantes intervinieron en todas las fases del proceso: removido de tierra, mejora del sustrato, plantación de aromáticas y verduras, y diseño del espacio con materiales orgánicos. La actividad combinó el trabajo práctico con momentos de conversación y expresión personal, generando un ambiente terapéutico y cálido

que reforzó la confianza, la identidad colectiva y la conexión emocional con el entorno natural.



APROINLA

Se realizaron dos talleres consecutivos con idéntica estructura, destinados a dos grupos diferentes de personas con discapacidad intelectual. La actividad consistió en:

- ▲ Una dinámica inicial sobre el ciclo de vida de una planta, adaptada con apoyo visual y ejemplos manipulativos.
- ▲ La plantación de semillas en semilleros individuales.
- ▲ La construcción de miniinvernaderos, para proteger los semilleros y fomentar la observación del proceso de germinación.
- ▲ La plantación de aromáticas en una mesa de cultivo ya existente en el centro, como forma de activar un espacio infrautilizado.

Los participantes disfrutaron de un taller multisensorial, dinámico y accesible, diseñado para reforzar habilidades básicas, fomentar el trabajo colaborativo y despertar el interés por el cultivo ecológico de una forma lúdica y motivadora.



6. Contenidos formativos clave



Los talleres no solo promovieron el aprendizaje práctico sobre el cultivo ecológico, sino que también sirvieron como herramienta de educación ambiental, empoderamiento y conexión con los desafíos globales, siempre adaptando el contenido a las características cognitivas, emocionales y sociales de cada colectivo.

1. Cambio climático y biodiversidad

Preguntas clave:

- ▲ ¿Por qué hace más calor cada verano?
- ▲ ¿Por qué hay insectos en el huerto?
- ▲ ¿Qué pasaría si desaparecen las abejas?
- ▲ ¿Qué relación hay entre las plantas y el aire que respiramos?

Objetivos formativos adaptados:

- ▲ Comprender de forma básica qué es el cambio climático y cómo afecta a nuestro entorno.
- ▲ Valorar el papel de los insectos beneficiosos (biodiversidad funcional) en el huerto.
- ▲ Reconocer que cultivar de forma ecológica puede ayudar a cuidar el planeta.

Respuestas transmitidas:

- ▲ El cambio climático es un problema que estamos viviendo, donde la Tierra se está calentando porque producimos demasiada contaminación.
- ▲ Las plantas ayudan a limpiar el aire, a bajar la temperatura y a alimentar insectos buenos como abejas o mariquitas.
- ▲ Cuando cuidamos un huerto sin usar químicos, estamos ayudando al medio ambiente y a que los insectos útiles sigan viviendo con nosotros.

2. Soberanía alimentaria

Preguntas clave:

- ▲ ¿De dónde viene lo que comemos?
- ▲ ¿Qué diferencia hay entre una planta cultivada en casa y una del supermercado?
- ▲ ¿Podemos tener nuestras propias plantas comestibles?
- ▲ ¿Por qué es importante saber lo que comemos?

Objetivos formativos adaptados:

- ▲ Valorar la producción local y el cultivo propio como forma de autocuidado y autonomía.
- ▲ Estimular el pensamiento crítico sobre los sistemas de producción y distribución de alimentos.
- ▲ Fomentar hábitos de alimentación saludable y sostenible.

Respuestas transmitidas:

- ▲ Muchas de las verduras que compramos vienen de muy lejos y han pasado por muchas manos.
- ▲ Cuando plantamos en casa, sabemos lo que comemos, lo hacemos sin venenos y podemos ahorrar dinero.
- ▲ Es importante saber que nuestras decisiones como consumidores influyen en la salud del planeta y en nuestra salud.
- ▲ Cultivar en el huerto es un acto de independencia y de conexión con nuestras raíces.

3. Empleo verde: conceptos y salidas

Preguntas clave:

- ▲ ¿Existen trabajos que cuidan del medio ambiente?
- ▲ ¿Se puede vivir de cultivar plantas o de enseñar a cuidar la naturaleza?
- ▲ ¿Qué trabajos podrían salir de un huerto como este?

Objetivos formativos adaptados:

- ▲ Dar a conocer el concepto de empleo verde de forma cercana y comprensible.
- ▲ Mostrar ejemplos reales de personas que trabajan en sostenibilidad, agricultura urbana, jardinería, educación ambiental o economía circular.
- ▲ Despertar vocaciones o intereses hacia salidas profesionales sostenibles.

Respuestas transmitidas:

- ▲ Hay muchos trabajos que ayudan a cuidar la Tierra: personas que cultivan, enseñan a reciclar, diseñan jardines, cuidan árboles o trabajan en parques naturales.

- ▲ Un huerto como este puede enseñarnos a cuidar, a trabajar en equipo, a ser constantes... y todo eso sirve en muchos empleos.
- ▲ En algunos centros, las personas han empezado a trabajar en viveros, en granjas ecológicas o como monitores ambientales gracias a experiencias como esta.

Estos contenidos se integran de forma transversal en las sesiones, utilizando materiales manipulativos, preguntas abiertas, juegos sensoriales o elementos visuales según el colectivo. El enfoque no fue académico, sino vivencial, afectivo y adaptativo, buscando siempre que cada persona se sintiera capaz de comprender, opinar y aprender.

7. Ejemplo de sesión tipo



Las sesiones desarrolladas han sido adaptadas en tiempo, ritmo y metodología a cada contexto y colectivo. A continuación, se describen dos tipos de sesión tipo: una para la construcción de microhuertos en bancales elevados sobre tierra (Adoratrices y Ángeles Custodios), y otra para los talleres de semilleros y miniinvernaderos (APROINLA).

Estructura de sesión

A. Sesiones de construcción de microhuertos (3–4 horas)

Entidades: Residencia Ángeles Custodios y Residencia Adoratrices

Duración total estimada: entre 3 y 4 horas con pausas integradas.

Objetivos específicos:

- ▲ Involucrar activamente al grupo en la construcción y puesta en marcha del huerto.
- ▲ Comprender la importancia del trabajo en equipo, el respeto al entorno y el cuidado de las plantas.
- ▲ Generar sentido de pertenencia y apropiación sobre el espacio creado.

Estructura de la sesión:

Actividad	Detalles
Bienvenida y presentación	Dinámica inicial para romper el hielo y explicar qué se va a hacer. Se introduce el huerto como herramienta de cuidado, transformación y comunidad.
Reparto de tareas y preparación del espacio	Organización del grupo en subequipos: limpieza del terreno, colocación de rasillones, marcaje del bancal.
Construcción del bancal y aporte de sustrato	Trabajo manual con herramientas. Se conversa sobre la función del suelo, el compost y la importancia de no usar productos químicos.
Plantación de plantones de temporada	Actividad participativa. Se acompaña de una breve explicación sobre las plantas elegidas.
Decoración del huerto	Actividad creativa: nombres de plantas, dibujos o mensajes. Se afianza la identidad grupal.
Cierre y reflexión colectiva	Espacio para compartir emociones, aprendizajes, y establecer un compromiso de cuidado futuro del huerto.

B. Sesiones de semilleros y miniinvernaderos (1,5 horas)

Entidad: APROINLA

Duración total estimada: 90 minutos

Objetivos específicos:

- ▲ Familiarizarse con el ciclo de vida de las plantas.
- ▲ Desarrollar habilidades motrices y cognitivas a través de tareas prácticas adaptadas.
- ▲ Reforzar la autoestima y el sentido de logro.

Estructura de la sesión:

Actividad	Detalles
Dinámica de introducción	Presentación del mural del ciclo de vida de las plantas. Juego de observación con tarjetas o dibujos.
Elaboración de semilleros reutilizables	Rellenado con sustrato y siembra de semillas.
Cierre con cartelitos y repaso del proceso	Identificación de cada semillero, refuerzo positivo y repaso visual del aprendizaje.
Construcción de miniinvernaderos	Actividad manipulativa y creativa.
Plantación de aromáticas en mesa de cultivo	Introducción sensorial (oler, tocar, nombrar). Colocación en la mesa del centro.

Materiales y adaptaciones posibles

Materiales utilizados en la construcción de huertos:

- ▲ Rasillones o ladrillos para delimitación.
- ▲ Azadas y herramientas de mano (palas, rastrillos, guantes).
- ▲ Sustrato enriquecido y compost ecológico.
- ▲ Plantones hortícolas de temporada (tomates, pimientos, calabacines, lechugas...).
- ▲ Carteles para identificar plantas.

Materiales utilizados para semilleros y talleres adaptados:

- ▲ Mural visual sobre el ciclo de vida de las plantas (póster con fichas).
- ▲ Semilleros reutilizables.
- ▲ Sustrato enriquecido.
- ▲ Semillas de temporada (rabanito, tomate, calabacín, pimiento) y de plantas aromáticas (perejil, albahaca...).
- ▲ Cartelitos identificativos.
- ▲ Plantas aromáticas para estimulación sensorial (hierbabuena, albahaca, geráneos).



Adaptaciones posibles según el colectivo:

- ▲ Uso de herramientas ligeras y ergonómicas.
- ▲ Apoyos visuales con pictogramas o pasos numerados.
- ▲ Trabajo en grupos pequeños o tareas rotativas.
- ▲ Espacios de descanso y adaptación de tiempos.



Sugerencia de dinámicas lúdicas y educativas

- ▲ Para enriquecer las sesiones y fomentar la participación activa, se pueden integrar pequeñas dinámicas adaptadas a cada perfil.
- ▲ “Del grano al plato”: juego de secuencia con imágenes del proceso completo del cultivo hasta el consumo.
- ▲ “Las plantas tienen nombre”: actividad de identificación con tarjetas, dibujos o juegos de memoria.
- ▲ “Adivina la planta”: juego sensorial donde los participantes huelen o tocan una planta sin verla y deben identificarla.
- ▲ “Rincón de las emociones”: breve momento para relacionar el proceso del cultivo con cómo nos sentimos (¿qué planta te representa hoy?, ¿cómo está tu tierra interior?).
- ▲ “Sembrar palabras”: al plantar, cada persona nombra algo que quiere “sembrar” en su vida (paciencia, alegría, confianza...).

8. Evaluación del impacto y sostenibilidad



La evaluación del proyecto es fundamental para valorar sus efectos a corto y medio plazo, justificar su pertinencia y orientar futuras intervenciones.

En este caso se plantea una evaluación cualitativa y sencilla, adaptada al carácter social y educativo del programa, con indicadores claros pero flexibles que permitan observar los cambios reales generados en cada contexto.

Indicadores de impacto

A. Impacto social

Evalúa los cambios en las dinámicas personales y grupales de los colectivos participantes.

Algunos indicadores clave son:

- ▲ Nivel de participación activa en la sesión (presencia, implicación, voluntariedad).
- ▲ Mejora en la autoestima y autoconfianza observada durante la actividad.
- ▲ Generación de vínculos positivos entre las personas participantes.
- ▲ Apropiación del huerto como espacio común: cuidado, sentido de pertenencia, orgullo.
- ▲ Interés por repetir o continuar con la actividad.

B. Impacto ambiental

Evalúa la transformación física del entorno y la introducción de prácticas sostenibles. Indicadores observables

- ▲ Revalorización y uso de un espacio infrautilizado o abandonado.
- ▲ Eliminación o reducción de residuos a través del uso de materiales reciclados.
- ▲ Uso de métodos ecológicos (sustratos naturales, compost, ausencia de químicos).
- ▲ Aumento de biodiversidad vegetal y atracción de fauna útil (abejas, mariposas).

C. Impacto educativo

Se refiere a los aprendizajes adquiridos, tanto prácticos como actitudinales. Indicadores a considerar:

- ▲ Reconocimiento de plantas, herramientas y tareas básicas del huerto.
- ▲ Comprensión del ciclo de vida de las plantas y nociones de cultivo.
- ▲ Adquisición de habilidades sociales (cooperación, escucha, reparto de tareas).
- ▲ Cambio de actitud frente al entorno natural: más respeto, cuidado y conexión.

Cómo asegurar la continuidad del huerto

Para garantizar que los microhuertos creados no se conviertan en intervenciones puntuales sin continuidad, se proponen las siguientes estrategias de sostenibilidad

- ▲ Reconocimiento de plantas, herramientas y tareas básicas del huerto.
- ▲ Comprensión del ciclo de vida de las plantas y nociones de cultivo.
- ▲ Adquisición de habilidades sociales (cooperación, escucha, reparto de tareas).
- ▲ Cambio de actitud frente al entorno natural: más respeto, cuidado y conexión.
- ▲ Implicación del equipo técnico del centro.
- ▲ Identificar a una o varias personas de referencia (educador/a, terapeuta, cuidador/a) que puedan dar continuidad al mantenimiento básico del huerto.
- ▲ Incluir el uso del huerto en la programación de actividades o terapias del centro.
- ▲ Riego regular y calendario de cuidados.
- ▲ Establecer turnos o rutinas de riego, adaptadas a las capacidades del grupo.
- ▲ Incluir carteles o recordatorios visuales sobre los cuidados necesarios.
- ▲ Proveer una pequeña guía visual con información básica sobre el cuidado de las especies plantadas.
- ▲ Posibilidad de realizar una visita de seguimiento a los 2 o 3 meses para resolver dudas, reforzar la motivación y proponer nuevos usos del huerto.
- ▲ Promover su uso como espacio de encuentro, aprendizaje o relajación.
- ▲ Realizar actividades artísticas, terapéuticas o lúdicas en torno al huerto.
- ▲ Poner en contacto a diferentes centros participantes del proyecto para intercambiar experiencias, semillas o recursos.

Plantilla básica de seguimiento

A continuación, se sugiere una plantilla sencilla de observación, que puede ser utilizada por el equipo del centro o el equipo técnico para valorar el estado del huerto y el impacto en el grupo:

También puede adaptarse en formato visual (con símbolos o pictogramas) si se desea usar con personas con discapacidad intelectual o menores.

Fecha	Observaciones sobre el huerto	Observaciones sobre el grupo	Necesidades detectadas	Propuestas de mejora
(dd/mm/aa)	Estado general, crecimiento de plantas, riego, limpieza	Participación, motivación, conflictos, sugerencias	Faltan herramientas, falta de agua, deterioro de bancales...	Añadir especies, cambiar dinámica, reforzar implicación...

9. Intervenciones



Durante la ejecución del proyecto en junio y julio de 2025, se han desarrollado 3 intervenciones prácticas en diferentes centros sociales de la ciudad de Málaga. Cada una de ellas ha sido única, tanto por las características del espacio como por las particularidades de los colectivos participantes. A continuación, se recoge un breve resumen de cada experiencia, destacando los aprendizajes y el impacto generado.

Residencia Ángeles Custodios

- ▲ Colectivo: menores en situación de acogida.
- ▲ Tipo de intervención: construcción de huerto elevado sobre tierra.
- ▲ Duración del taller: 3,5 horas.
- ▲ Participantes: adolescentes entre 13 y 17 años.



Descripción de la experiencia: se intervino en un espacio del centro anteriormente olvidado, con potencial para transformarse en un lugar de uso comunitario.

La actividad consistió en limpiar la zona, construir un bancal con rasillones, añadir sustrato enriquecido y realizar la plantación de diversas hortalizas de verano (pimientos, tomates y albahaca).

También se diseñaron carteles identificativos y decorativos.

Impacto observado:

- ▲ Alta implicación de los menores, con entusiasmo por usar herramientas y colaborar.
- ▲ Mejora del vínculo entre compañeros y con el equipo educativo.

- ▲ Sentimiento de orgullo y apropiación del espacio transformado.
- ▲ Expresión verbal de interés por seguir cuidando el huerto.

Residencia Adoratrices

- ▲ Colectivo: mujeres en situación de vulnerabilidad social y/o víctimas de violencia.
- ▲ Tipo de intervención: construcción de huerto en parterre ajardinado.
- ▲ Duración del taller: 4 horas.
- ▲ Participantes: grupo mixto en edad y nivel de autonomía.



Descripción de la experiencia: el huerto se ubicó en un parterre accesible dentro del jardín del centro.

Las mujeres prepararon la tierra, plantaron hortalizas y aromáticas, y decoraron el espacio con carteles y elementos reciclados.

La sesión fue acompañada de conversaciones sobre el cuidado, la paciencia y el crecimiento como metáfora del proceso personal.

Impacto observado:

- ▲ Espacio terapéutico y simbólico de reconstrucción
- ▲ Creación de un entorno común más amable y compartido.
- ▲ Participación desde el respeto a los ritmos de cada mujer.
- ▲ Alta valoración emocional de la experiencia.

APROINLA

- ▲ Colectivo: personas adultas con discapacidad intelectual.
- ▲ Tipo de intervención: dos talleres idénticos con distintos grupos.
- ▲ Duración de cada taller: 1,5 horas.
- ▲ Participantes: dos grupos rotativos.



Descripción de la experiencia: las actividades se centraron en el aprendizaje básico sobre horticultura adaptada.

Se realizó una dinámica sobre el ciclo de vida de las plantas, elaboración de semilleros y su etiquetado para su identificación, construcción de miniinvernaderos y plantación de aromáticas en la mesa de cultivo del centro.

Impacto observado:

- ▲ Participación muy activa y alegre en todas las tareas.
- ▲ Mejora de habilidades motrices y atención.
- ▲ Valoración positiva por parte del equipo técnico.
- ▲ Alta conexión sensorial con las plantas y el entorno.

Estas tres experiencias ejemplifican cómo un mismo enfoque puede adaptarse con éxito a contextos y colectivos diversos, generando resultados valiosos en términos de bienestar, aprendizaje y vínculo con la naturaleza.

10. Anexos



En esta sección se incluyen recursos prácticos que facilitan la puesta en marcha y seguimiento de los microhuertos urbanos solidarios, así como materiales complementarios para apoyar el trabajo con los colectivos participantes.

Plantilla de calendario de siembra

Mes	Cultivo recomendado	Observaciones
Enero	Siembra en semillero de tomate pimiento lechuga	Preparar semilleros en interior
Febrero	Siembra en semillero de calabacín, berenjena, albahaca	Preparar semilleros en interior
Marzo	Plantación de tomate, pimiento, lechuga.	Riego moderado
Abril	Plantación de calabacín, berenjena, albahaca.	Riego moderado
Mayo	Plantación de pepino, acelga, zanahoria	Poda de tomates
Junio	Plantación de girasol, judía verde	Proteger del sol directo
Julio	Abonado	Atención a plagas
Agosto	Plantación de aromáticas (romero, lavanda...)	Buen drenaje
Septiembre	Siembra en semillero de coliflor y brócoli	Preparar para otoño
Octubre	Plantación de ajo, cebolla	
Noviembre	Trasplante de plantones del semillero	Compostaje y limpieza
Diciembre	Atención con los hongos y enfermedades	Planificación para primavera

Lista básica de materiales

Para construcción y mantenimiento del huerto:

- ▲ Rasillones, ladrillos o madera para bancales
- ▲ Herramientas de mano: azadas, palas, rastrillos,...
- ▲ Sustrato enriquecido (compost ecológico)
- ▲ Plantones hortícolas y semillas de temporada
- ▲ Regaderas o sistemas de riego sencillo
- ▲ Carteles para identificación de plantas
- ▲ Materiales reciclados para decoración (botellas, cajas, pinturas)

Para talleres de semilleros y actividades adaptadas:

- ▲ Semilleros reutilizables, orgánicos o envases reutilizados.
- ▲ Mural o póster del ciclo de vida de la planta.
- ▲ Semillas variadas (lechuga, tomate, zanahoria, etc.)
- ▲ Materiales para miniinvernaderos. Se pueden hacer también con materiales reciclados (botellas cortadas, plásticos transparentes).
- ▲ Cartelitos identificativos con pictogramas si es necesario.

Recursos recomendados

Webs:

- ▲ Huertum: www.huertum.comum.com
- ▲ FAO Agricultura Urbana: www.fao.org/urban-agriculture

Apps educativas:

- ▲ PlantNet: para identificación de plantas mediante fotografía
- ▲ GrowIt!: comunidad para amantes del cultivo urbano
- ▲ Garden Answers: información sobre plantas y cuidados

Vídeos y audiovisuales:

- ▲ "Huertum" (YouTube, Canal Agroecología Fácil)
- ▲ Documental "Semillas de Futuro" (disponible en plataformas educativa)