



# Las plantas y su valor en nuestro entorno

---

Diana Arce Claux

Madre de Familia (Kinder),  
geógrafa paisajista, disfruta  
de la naturaleza y reír con las  
personas

---

**L**a semana pasada, un camión no tan solo impactó el árbol de Tipa en la entrada del colegio, sino que este suceso llegó a impactar la mente de toda la comunidad del colegio. La imagen de un árbol herido, luego mutilado, no fue fácil de asimilar: después de todo, se trata de un ser viviente.

En un agitado mundo urbano como el que vivimos, es difícil detenernos a observar las plantas que nos rodean. Sin embargo, cuidar de ellas es un tipo de terapia. El resultado es que, por un instante, nos olvidamos del trabajo, los deberes en casa y los problemas emocionales, y la mente se enfoca únicamente en el cuidado de otro tipo de vida.

La clave en el mantenimiento de plantas es la observación profunda. Unos días sin ver cómo se encuentran nuestras plantas puede ser favorecedor para las plagas o incluso podrían secarse por falta de riego. Suena fácil, pero debido a nuestras ocupaciones, lo normal es que nos olvidemos de ellas y solo les echamos un vistazo desde lejos pensando que se encuentran bien.

Cuidar de nuestras plantas nos da felicidad. Ver cómo crecen, cómo le salen flores, cómo logramos recuperarlas tras un periodo de estrés y cómo se reproducen: es muy gratificante. Asimismo, cuando uno está haciendo jardinería, es posible compartir el tiempo con los demás: ¡a los niños les encanta meter las manos en la tierra! Inclusive se pueden conocer nuevas personas en espacios como jardines comunitarios.

En la jardinería, no solo se beneficia nuestra mente, sino nuestra salud física. Para empezar, el oxígeno que respiramos lo tenemos gracias a que ellas procesan el CO2 a nuestro alrededor. Segundo, diversas especies son hortalizas que uno mismo puede cultivar, cosechar y comer. Se ha comprobado que las personas que practican esta actividad suelen comer más frutas y verduras que las que no. La jardinería implica un esfuerzo físico que puede mantener nuestro cuerpo tonificado. Eso sí, es recomendable estirar antes y después de practicarla. Por último, al pasar unos instantes al sol con las plantas, recibimos nuestra dosis de vitamina D.

Las razones para habitar en un entorno rodeado de plantas son múltiples, pero la más sustancial es que sin ellas no podríamos vivir.

A gran escala, los efectos de la dominancia sobre los recursos del planeta han provocado devastación de grandes áreas de naturaleza.

A una escala menor, nosotros podemos contrarrestar estas acciones desde casa a través del cuidado de las plantas y la sensibilización sobre la importancia de las mismas. ¡Empecemos por plantar esa semilla!