

EL BORREGO / SOLUM

En tus Manos DE APRENDIZ A MAESTRO DE LAS PLANTAS

Conéctate con la naturaleza de la manera más sencilla
creando tu pequeño jardín o huerta casera.



#EnTusManos





En tus manos
**DE APRENDIZ A
MAESTRO DE LAS
PLANTAS**



ACERCA DE 'EN TUS MANOS'

Es un llamado a la acción y una expresión de empoderamiento. Esta frase motiva a personas de todo el mundo a reconocer su capacidad para tomar decisiones y actuar generando un impacto positivo en el ambiente y la conservación de la naturaleza.

En **WWF Colombia, Solum y La Granja del Borrego**, compartimos la pasión por las plantas y los diversos ecosistemas donde prosperan, y estamos comprometidos con su conservación. Por eso, con esta guía, nos damos a la tarea de inspirarte para que tu entorno, hogar y municipio florezcan y puedas contribuir a la protección de la biodiversidad.

WWF Colombia

Sandra Valenzuela de Narvéez

Directora ejecutiva

Carlos Mauricio Herrera

Director de Conservación y Gobernanza

Juliana Perdomo Rubio

Directora de Recaudación y Alianzas

Alexandra Gómez Arias

Directora de Comunicación y Conexión

Autores

WWF Colombia

María Isabel Henao Vélez - Oficial de Conexión

Víctor Manuel Casique - Oficial Recaudación Digital

Solum

Carmen Ana Dereix

Sara Constantino Dereix

La Granja del Borrego

Carlos Alberto Díaz

Juan David Díaz

Fotografía:

Jesús Suarez

Diseño y diagramación

CONTENTo / Gabriel Peña y

Nicolás Salamanca

¡CONECTAR CON LA NATURALEZA Y LAS PLANTAS está en tus manos!

¿Eres un apasionado de las plantas? ¿Te preguntas cómo mantenerlas sanas y hermosas? ¿Te gustaría cosechar tus propias hierbas, incluso algunos tomates frescos, o rodearte de hermosas plantas que tú mismo has sembrado?

Pese a lo que puedas pensar, no es difícil tener “buena mano” con las plantas, solo requiere un poco de cuidado. No necesitas un enorme jardín, incluso si vives en un apartamento de la ciudad, bastarán unas cuantas macetas y un rincón soleado en tu balcón o ventana.



Las plantas son
mucho más que
simples
decoraciones
verdes.



Antes de empezar... la magia está en el suelo

Lo pisamos, lo ignoramos... nuestra vista rara vez se posa sobre él, pero es el sustrato que permite la vida. No hay bacteria, hongo, planta o animal que puedan sobrevivir sin el soporte y nutrientes que esa capa superficial de la corteza terrestre les aporta. Actualmente un tercio de los suelos del mundo están degradados, cifra que debería dirigir toda nuestra atención a ellos. El 95% de nuestros alimentos provienen del suelo, y si continuamos destruyéndolos, ponemos en jaque el futuro de la seguridad alimentaria.

En esta guía encontrarás el sustrato ideal que cada planta necesita para prosperar, pero el factor común que debes recordar es que siempre podemos cuidar y mejorar las condiciones del terreno o de la mezcla para macetas que usemos: integrando materia orgánica y abonos naturales que garanticen microorganismos y nutrientes como como nitrógeno, fósforo y potasio que les permita crecer y aumentar su resistencia frente a plagas y enfermedades. Igualmente, un buen drenaje y aporte de agua harán posible la magia de ver abrirse una semilla y crecer un fruto. Si el suelo está sano, las plantas están sanas, y si ellas lo están,

¡nosotros también!



ÁBRELE ESPACIO a una pequeña huerta

Te invitamos a explorar el universo mágico de cultivar tu propia huerta. Descubriremos cómo esta experiencia no solo transforma tu espacio, sino que también te conecta de manera única con la naturaleza. Imagina tener tu propio rincón verde, donde cada brote es una pequeña obra maestra. Además, en este capítulo, junto a La Granja del Borrego, descubriremos cómo puedes hacer una diferencia significativa en el mundo.

@lagranjadelborrego



Consejos del Borrego para
tener tu huerta en casa





TOMATES

Ya sea que los comas enteros, en puré en una base de pizza o como salsa en tus recetas, los tomates son parte de la vida cotidiana de la mayoría de las personas en todo el mundo. A partir de una sola semilla, una planta puede crecer y producir hasta 8 kg de tomates en toda su vida.



Luz: les encanta, así que asegúrate de que les llegue la mayor cantidad posible.



Agua: requiere buen riego, no la empantanes, pero cuida de que no se seque su tierra.



Temperatura: prosperan en climas cálidos. La temperatura ideal para su crecimiento es entre 21° a 24°C durante el día y no menos de 15°C por la noche. Evita las heladas a toda costa.



Espacio disponible: dale suficiente espacio a tus tomates para crecer felices. Algunas variedades se llevan mejor en macetas grandes, otras necesitan más suelo. ¡Pregunta a tu proveedor de semillas para saber cuáles son las ideales para ti!



Sustrato y macetas: utiliza un sustrato rico en nutrientes y bien drenado para cultivar tomates en macetas. Asegúrate de que estas tengan agujeros en la parte inferior para permitir un buen drenaje. También puedes plantar tomates directamente en el suelo dependiendo de tu espacio y preferencias.



Consejos del Borrego
para tus tomates:



**Tip para unos
tomates
saludables:**

Combate plagas y enfermedades con insecticidas naturales, mantén espacio entre plantas para mejor circulación de aire y riega en la base para evitar enfermedades. ¡Cuida tus plantas de manera sencilla y efectiva!

LECHUGA

Hay gran diversidad de ellas, puedes sembrar de hojas moradas o de una gran gama de verdes con texturas más lisas o rugosas.



Luz: prefieren la luz indirecta o parcial. Aunque pueden tolerar algunas horas de luz directa, es mejor ubicarlas en un lugar con sombra parcial para evitar que se quemen o se sequen.



Agua: debes darles un riego constante, ¡pero no las satures! Riégalas regularmente para evitar que se pongan marchiten y hazlo preferiblemente por la mañana.



Temperatura: mantén un ambiente acogedor entre 15°C y 20°C. ¡Aunque aguantan un poco más, cuidado con el calor excesivo que las vuelve amargas!



Espacio disponible: ya sea en macetas, jardineras o en el suelo, deja que tus plantas respiren. Un espacio de 15 a 30 cm entre cada una es perfecto para su desarrollo.



Sustrato y macetas: dales un hogar cómodo con sustrato rico y bien drenado. Las macetas necesitan agujeros para que el agua no se acumule.

Tip para unas lechugas saludables:

Las lechugas son vegetales fantásticos, pero algunas plagas pueden aparecer. ¡Enfrenta a los pulgones y caracoles con insecticidas naturales o trampas! Vigila el mildiú polvoriento y la podredumbre de la raíz; usa fungicidas orgánicos y asegúrate de que el sustrato tenga buen drenaje. Si empiezan a florecer antes de tiempo, ¡es por el calor! Mantenlas a la sombra y cosecha antes de que desplieguen sus flores. ¡Así mantendrás tus lechugas saludables y frescas!




Consejos del Borrego
para tus lechugas:





ZANAHORIA

crudas y ralladas hasta en julianas o tajadas, las zanahorias aportan sabor, color y nutrientes a tu familia. ¡No solo son anaranjadas; también hay variedades amarillas con un sabor extraordinario! Experimenta con semillas diversas y, ¡no olvides mantener alejados a los conejos (es broma)! 



Luz: necesitan al menos 6 horas de luz solar directa al día para un crecimiento óptimo.



Agua: mantén el sustrato con la humedad adecuada, sin mojarlo demasiado. Riega regularmente para que las raíces no se sequen ni se pongan duras. ¡Tu planta te lo agradecerá!



Temperatura: prosperan en climas frescos, idealmente entre los 15°C y 21°C. Evita temperaturas extremadamente altas que pueden volverlas amargas.



Espacio disponible: necesitan espacio para crecer. Planta las semillas a unos 5 cm de distancia y asegúrate de sembrarlas en macetas con suficiente profundidad para que las raíces se desarrollen completamente.



Sustrato y macetas: utiliza un sustrato suelto, bien drenado y libre de piedras para que las zanahorias puedan crecer rectas. Sustrato de coco y humus de lombriz son buenas opciones.



Consejos del Borrego
para tus zanahorias:



Tip para tus zanahorias

¡Las raíces bifurcadas añaden carácter a tus zanahorias! Favorece el crecimiento de una sola raíz evitando compactar el sustrato y sembrando las semillas con suficiente espacio. Para prevenir moscas, utiliza trampas o mallas protectoras. Asegúrate de un buen drenaje y evita el exceso de riego para prevenir mildiú y podredumbre de la raíz.

ROMERO

Esta planta es muy popular en todo el mundo por ser una fuente rica en antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, ¡perfecta para tratamientos medicinales! Además, ¡se le da muy bien la cocina! Si quieres saber cómo tenerla en tu propia huerta, ¡sigue leyendo!.



Luz: requiere una gran cantidad de luz, por lo que ya sea en maceta o en jardín, debe ser un rincón donde reciba luz abundante entre 6 a 8 horas al día.



Agua: el romero requiere un riego moderado, nunca abundante. Aunque en la época de verano, y dependiendo de la climatología específica de la zona, deberemos regar más, pero sin encharcar jamás sus raíces.



Temperatura: el romero es una planta que se adapta bien a todas las temperaturas, aunque prefiere los climas cálidos y secos.



Espacio disponible: remoja las semillas en agua 24 horas antes de sembrarlas, para favorecer su germinación. Deberás introducirlas a 2.5 cm máximo de profundidad. Puedes colocar de dos a tres semillas en cada agujero. Mantén una separación de entre 10 y 20 centímetros entre una planta y otra.



Sustrato y macetas: el romero agradece estar en suelos enriquecidos con materia orgánica. Los fertilizantes orgánicos ecológicos como el compost o el humus de lombriz son siempre una gran opción.

Tip para Cuidar el romero

El romero es genial porque aguanta tanto la sequía como la humedad, pero cuidado, ¡no lo lles a extremos! Te sugerimos usar un sistema de riego por goteo para darle la cantidad justa de agua. Asegúrate de que la maceta tenga buen drenaje para que las raíces no se encharquen. Una maceta con agujeros en el fondo es perfecta.



Consejos del Borrego
para tu romero:



TOMILLO

Una deliciosa planta aromática muy usada para resaltar los sabores en las comidas e incluso usarse con fines medicinales como infusiones para calmar dolores. El tomillo es una de las plantas que podemos tener en nuestras huertas caseros y al alcance de nuestras manos para usarla.



Luz: necesita un lugar con semisombra constante, pero después de trasplantarla, dale más de 8 horas diarias de luz solar directa.



Agua: requiere que el sustrato se mantenga húmedo, por lo cual debes hacer riegos diarios con un atomizador para que el sustrato no se encharque.



Temperatura: es una planta que soporta temperaturas entre los 10 y los 28 grados centígrados. Intenta mantener una temperatura cálida y humedad constante hasta que empiece a germinar.



Espacio disponible: reparte de manera regular y sin sembrar muy profundo. Respeta unos 50 cm entre plantas y a unos 2 cm de profundidad.



Sustrato y macetas: el tomillo no es muy exigente en cuanto al sustrato. A pesar de ello, si enriqueces la tierra con fibra de coco y/o humus de lombriz tus semillas germinarán mejor. Para las macetas elige de barro o cerámica pues al ser porosas, favorecen una mejor una mejor circulación del aire y humedad.



Consejos del Borrego
para tu tomillo:



Tip para
cuidar el
tomillo

Es una planta muy resistente al ataque de plagas y enfermedades. Aun así, evita los ambientes excesivamente húmedos, ya que son propicios para el desarrollo de hongos e infecciones. También puedes colocar una malla de tela metálica para proteger las plantas mientras están creciendo.



Consejos de Solum
para aprender más:



JARDINES CON PROPÓSITO: Donde la belleza se une a la funcionalidad

Explora la maravillosa conexión entre la belleza y la funcionalidad en los jardines biodiversos. Aquí, la importancia de las plantas no solo radica en su estética, sino también en su capacidad para brindar servicios valiosos a los ecosistemas que las rodean. Desde refugio hasta alimento, estas plantas desempeñan un papel crucial en el bienestar de mariposas, abejas, colibríes y otros seres vivos.

@solum.botanica @la.econstantino



LANTANA

son varias especies conocidas científicamente como *Lantana camara*, *Lantana montevidensis alba*, *Lantana trifolia*, entre otras de este género. Esta flor también responde a otros nombres como Lantana, Bandera Española, Cinco Negritos, ¡entre otros! Atrae abejas, mariposas y aves, como los colibríes, ¡un paraíso para los polinizadores! ¡Explora la belleza y diversidad de la Lantana!



Luz: le encanta el sol, ¡dale toda la luz que puedas!



Agua: no requiere mucha, se riega solo dos a tres veces a la semana dependiendo de como esté el sol.



Temperatura: la Lantana es de clima caliente y templado, así que mantenla cerca al sol.



Espacio disponible: este arbusto de rápido crecimiento es ideal para crear cercas naturales, setos o decorar macetas.



Sustrato y macetas: usa 70% de tierra, 20% de material drenante (como cascarilla de arroz o café) y 10% de material orgánico o abono (como compost o humus de lombriz).

Tip para Cuidar tu Lantana:

Pódalas después de cada floración para darles forma y que crezcan más vigorosas



Consejos de Solum
para aprender más:



Dato curioso: esta planta fuera de los lugares de donde es nativa (regiones tropicales de América), o sea, en otros continentes, como Australia o África, se vuelve invasora. Esto nos recuerda la importancia de cultivar las plantas nativas de cada territorio, y no las introducidas. Por ejemplo, el tulipán africano ha sido nefasto en América al provocar la mortalidad de abejas nativas y otros insectos pequeños y al invadir áreas agrícolas, plantaciones forestales y ecosistemas naturales.



Consejos de Solum
para aprender más:



VERBENA

Aunque se conocen como verbenas, son realmente del género *Stachytarpetta* y puedes conseguir especies de diferentes colores. Es perfecta para jardines llenos de vida. ¡Observa cómo se llenan de mariposas de vivos colores! Si te acercas, también podrás descubrir mariquitas, colibríes y abejas.



Luz: le encanta sol directo, ¡dale toda la luz que puedas! Aunque también se puede dar en semisombra.



Agua: tolera algo de sequía, se riega de dos a tres veces a la semana. Cuando le falta agua te lo van a decir sus hojas débiles y flácidas.



Temperatura: la Lantana es de clima caliente y templado, así que mantenla cerca al sol.



Espacio disponible: funciona mejor en jardines exteriores, pero si la quieres tener en casa, ponla al lado de una ventana o balcón, donde reciba buena luz.



Sustrato y macetas: usa 70% de tierra, 20% de material drenante (como cascarilla de arroz o café) y 10% de material orgánico o abono (como compost o humus de lombriz).

Tip para Cuidar tu Verbena:

Con el tiempo, es posible que algunos insectos se alimenten de las hojas de tu verbena. ¡No te preocupes! Poda la planta para estimular un nuevo crecimiento vigoroso y así mantener a raya a estos visitantes no deseados. ¡Tu verbena lucirá radiante y saludable!



FUCSIA

Las Fucsias son arbustos frondosos con flores de intensos colores, como pequeñas trompetas que forman ramilletes colgantes. Hay muchas especies y tenemos una propia de Colombia y Ecuador, llamada la *Fuchsia dependens*.

¡Las Fucsias son plantas especiales para los colibríes!



Luz: le gusta recibir algo de luz, si la tienes en maceta, debe estar cerca de una ventana o balcón con buena luz solar. O en el suelo, de manera directa en el jardín, donde reciba luz una parte del día.



Agua: al venir de zonas húmedas y altas, les gusta estar hidratadas. Mantén el sustrato húmedo sin que se encharque, y con buenos nutrientes.



Temperatura: la fucsia es una planta ideal para clima frío y algo templado. Son originarias de montaña y áreas húmedas y frescas.



Espacio disponible: funciona mejor en jardines exteriores, pero si la quieres tener en casa, ponla al lado de una ventana o balcón, donde reciba buena luz. También funciona bien en macetas colgantes.



Sustrato y macetas: usa 70% de tierra, 20% de material drenante (como cascarilla de arroz o café) y 10% de material orgánico o abono (como compost o humus de lombriz).

Tip para Cuidar tu Planta Fucsia:

En verano, atomiza agua sobre las hojas de tu fucsia para mantenerla fresca e hidratada. ¡Un truco sencillo para asegurar su bienestar!





MERMELADA

Un arbusto frondoso perfecto para cercos, alcanza hasta 2 metros. Es originaria de Colombia, Ecuador y Perú y su nombre científico es *Streptosolen jamesonii*. Sus flores tubulares, en tonos vibrantes, atraen a colibríes. No solo es hermosa, sino también fácil de cuidar. ¡Dale vida y color a tu jardín con la Mermelada!



Luz: le encanta el sol directo.



Agua: le gusta estar con buen riego, sin encharcarse, no dejes secar mucho el suelo o sustrato.



Temperatura: es una planta ideal para climas templado y frío.



Espacio disponible: crece hasta dos metros de alto en forma de arbusto cuando la siembras en el suelo pero puede estar en maceta y crecerá menos.



Sustrato y macetas: usa 70% de tierra, 20% de material drenante (como cascarilla de arroz o café) y 10% de material orgánico o abono (como compost o humus de lombriz).

Tip para Cuidar tu Mermelada

Después de pasar la floración, es bueno podarlas un poco para fortalecer la planta y estimular nuevas flores.



TANGO

Es una planta trepadora o enredadera, se pueden hacer cercos y también es buena para subir por muros y paredes. La forma tubular de las flores es perfecta para colibríes aunque también la visitan abejas y mariposas. Su nombre científico es *Pyrostegia venusta*.



Luz: le encanta el sol directo, aunque a semisombra también se da, con menos floración.



Agua: no le gusta estar con mucha agua y soporta algo de sequía.



Temperatura: es una planta versátil que se puede tener desde clima cálido hasta frío.



Espacio disponible: puede sembrarse en macetas o en el jardín, directamente en el suelo. Es ideal para hacer cercos o barreras, trepar muros o paredes, al igual para que se descuelgue a otras alturas a manera de cortina.



Sustrato y macetas: usa 70% de tierra, 20% de material drenante (como cascarilla de arroz o café) y 10% de material orgánico o abono (como compost o humus de lombriz).

Tip para Cuidar tu Tango

Puede llegar a crecer de manera abundante si encuentra el suelo y clima ideal. Para controlarla se recomienda podarla después de cada floración lo que además le ayuda a tener mejores floraciones.

DESCUBRE MÁS

Cuidar un jardín es darse la oportunidad de abrazar la vida entre las manos y entender que su salud es un reflejo del cuidado que les damos. Está comprobado que hacer jardinería es una terapia que ayuda a bajar el ritmo y el estrés, a sentirnos relevantes, a conectarnos con los ciclos de la naturaleza y que enseña sobre perseverancia, transformación y sobre el cambio como la única constante en el planeta. Su beneficio es para todos, incluso, se ha probado con resultados muy positivos en grupos de personas con enfermedades físicas o mentales y privadas de la libertad.



Solum tiene un Jardín Botánico

y Reserva Natural donde salvaguarda semillas, propaga plantas y protege especies nativas. Por eso, cuidan un vivero de plantas nativas poco comunes, pues quieren darles el valor y la atención que merecen estas joyas botánicas.

@la.econstantino
@solum.botanica



En La Granja del Borrego,

la familia Díaz tiene una huerta y una granja de animales que son todo un homenaje a la vida. Su alma y creador, el "Borreguito" ha transitado un camino de aprendizaje en el cuidado y el amor por los animales y las plantas, que ha transmitido a través de sus redes sociales inspirando a muchas personas a respetar y valorar el trabajo del campo.

@lagranjadelborrego



WWF

Somos parte de la mayor familia comprometida con el cuidado de nuestro hogar, el planeta. Somos una red global activa que extiende sus brazos a más de 100 países. Nuestra misión es simple pero poderosa: armonizar la conservación de la naturaleza con las necesidades humanas.

Trabajamos incansablemente para crear y mejorar áreas de conservación, proteger a las especies que dan vida a nuestro mundo y se encuentran amenazadas, y fomentar alternativas productivas sostenibles. Nos esforzamos por construir puentes entre la naturaleza y la humanidad, impulsando la participación activa de todos.

@wwf_colombia



¡Únete a nosotros en este emocionante viaje de los jardines funcionales y las pequeñas huertas caseras!

