Materiales Didácticos para las Clases de Agricultura

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

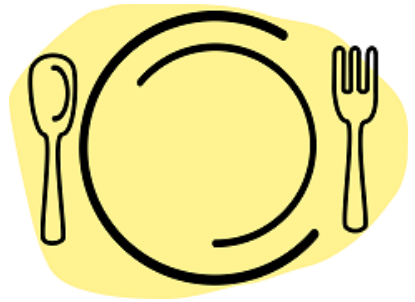
Lección 1: Importancia de un huerto

Fuente: https://pngtree.com/

Fuente: https://0laficha.wordpress.com/

Fuente: https://publicdomainvectors.org/

Lección 1: Necesidades de una planta y un ser humano



Lección 1: Métodos: tablón, recipiente y guaca

Lección 1: Materiales para crear huerto familiar

Recipientes tal como palanganas o llantas

Cubetas

Estacas de madera

Caña

Reglas o ramas

Broza y estiércol

Costales

Lección 1: Selección de Cultivos

Selección de Cultivos

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

Hortalizas con Vitamina A (Escoge 3-4)

Zanahoria

Brócoli

Chile pimiento rojo

Remolacha (y hierbas)

Hierbas (Escoge 3-4)

Chipilín

Quilete

Bledo/Amaranto

Acelga

Calabazas de Guaca (Escoge 1)

Ayote

Güicoy

Otros Cultivos de Guaca (Escoge 1)

Granadilla

Tomate de árbol

Miltomate

Otras Hortalizas (Escoge 3-4)

Cebolla

Chile picante

Rábano

Ejote

Legumbres (Escoge 1)

Haba

Plantas Repelentes (Escoge hasta 2)

Cilantro

Hierbabuena

Llave de nutrientes

Hierro · Proteína · Vitamina A · Folato · Vitamina C

Adaptado con la autorización de
Gardens for Health International
www.gardensforhealth.org

Lección 1: Hojas educativas de nutrientes

Vitamina C

La vitamina C es una vitamina con muchos roles. Ayuda la absorción del hierro en el cuerpo. Fortalece la piel y es una vitamina esencial por la función del sistema de defensa del organismo.

Es importante comer alimentos con vitamina C a la vez con alimentos ricos en hierro.

Vitamina C se encuentra en todos las verduras y las frutas.

Hierro

El hierro es importante para prevenir la anemia. La anemia es una enfermedad que resulta en cansancio y pálida por falta de glóbulos rojos en el sangre.

La madre debe comer mucho hierro durante el embarazo y en los primeros meses después del parto, por tener sangre fuerte.

Se encuentra hierro en yerbas y hojas verdes, frijol, huevos y carne. Hígado es especialmente rico en hierro. Para que entre el hierro al cuerpo, se necesita comer comidas ricas en hierro con comidas ricas en Vitamina C.

JAYA HEALTH ALLIANCE
VUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Lección 1: Hojas educativas de nutrientes

Ácido Fólico

El ácido fólico es importante para hacerse sangre en el cuerpo y para el desarrollo del niño durante el embarazo.

Una madre necesita más ácido fólico en su diete durante el embarazo, desde las primeras semanas del embarazo. El niño ya tiene formado su organismo a los 3 meses. Por eso, es importante empezar comer ácido fólico al momento de sospechar que esté embarazada.

Buenas fuentes de ácido fólico incluyen aguacate, güicoy, frijol, hierbas de hojas verdes, hígado de res, y vitaminas prenatales.

Vitamina A

Vitamina A es importante para el sistema de defensa del niño y para la salud de los ojos y la piel.

Una madre necesita tomar más Vitamina A especialmente durante el periodo que está amamantando a su nene.

Buenas fuentes de la Vitamina A incluyen todas las verduras y las frutas amarillas oscuras: especialmente el güicoy, las zanahorias, el melón, las naranjas, los mangos, y el chile. También, todas las hierbas y el brócoli traen Vitamina A.

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Lección 2: Médoto de Siembra en Cuadrícula

[1] Brócoli
[1] Chile pimiento
[1] Cilantro
[1] Hierbabuena
[2] Habas
[2] Chipilín
[2] Quilete
[2] Ejote
[4] Bledo/Amaranto
[4] Acelga
[9] Remolacha
[9] Cebolla
[16] Rábano
[16] Zanahoria

Leccíon 2: Actividad de suelo y fertilidad

Leccíon 2: Actividad cuidado del huerto

Fuente: https://www.gardeners.com, https://www.gardeningknowhow.com/

Leccíon 4: Como elaborar una abonera

Elegir su lugar. Excavar una fosa de ½ metro de frofundidad.

Agregar todo tipo de materia orgáncia.

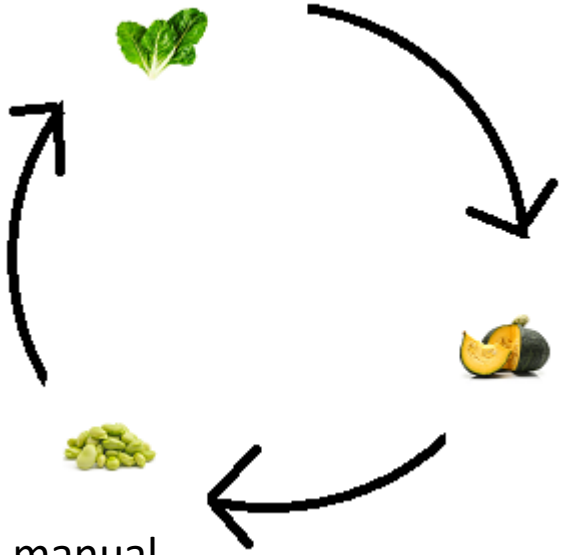
Dejar que la materia se descompone.

Fuente: http://www.gardeningknowhow.com/

Lección 6: Métodos para prevenir y controlar las plagas

Siembra intercalada

Rotación de cultivos



Plantas repelentes

Pesticidas caseros

Control manual

Lección 6: Elaboración de pesticida casero

Escala de Likert

1) Muy en desacuerdo

2) En desacuerdo

3) Neutral

4) De acuerdo

5) Muy de acuerdo

Fuente: https://premiercontactpoint.com/wp-content/uploads/2017/08/Blogpost33-4-csat.png