



FARMACIA HERBAL EN EL HOGAR



Co-funded by
the European Union



FORMA DE ENSEÑANZA: CLASES EN EL AULA Y EN EL CAMPO/AL AIRE LIBRE

NÚMERO DE LECCIONES: 40

▪

OBJETIVOS EDUCATIVOS:

- Capacitar a los participantes para aplicar los conocimientos básicos de fitoterapia en la vida cotidiana
- Informar a los participantes sobre la anatomía, sistematización, efecto y uso de las plantas medicinales regionales
- Educar a los participantes sobre el secado y almacenamiento de hierbas y la producción de remedios herbales
- Animar a los participantes a cuidar el medio ambiente, preservando los hábitats naturales de las plantas mediante la adquisición de conocimientos relacionados con las formas adecuadas de cosechar y cultivar plantas para las necesidades personales.
- Motivar a los participantes a transferir los conocimientos adquiridos a través de , a su comunidad local

RESULTADOS:

A partir de los conocimientos adquiridos, los participantes serán capaces de reconocer diferentes especies de plantas y su uso efectivo para objetivos específicos de salud. Tendrán el conocimiento para identificar y describir diferentes partes de una planta y la función de los diferentes órganos de la planta. Serán capaces de reconocer diferentes especies de plantas en su hábitat natural utilizando literatura especializada y aplicaciones móviles. Los participantes aprenderán a cosechar, secar y almacenar plantas y a hacer remedios herbales. También se prepararán para la poda, plantación y propagación de plantas.

LITERATURA:

- Alberts B., Bray D., Lewis J., Raff M., Roberts K., Watson J.D., (1996): Biología Molecular de las Células Flora Croatica – Tercera Edición, Omega, Barcelona.
- Castellotti C. (1999): El Botiquín de las Hadas, Tikal Ediciones, Madrid.
- Encina J., Cresí S., Sureda J. (1982): Los Bosques de Las Islas Baleares. La problemática de los incendios forestales. Caja de Baleares "Sa Nostra", Palma de Mallorca
- Webster D., Peacock G., Ross D., Mellish S., (1996): Plantas Medicinales. Guía de las 200 plantas medicinales más comunes. Susaeta Ediciones, Madrid.
- Apelian N., Ph.D. (2020): El libro de los remedios herbales olvidados. El poder curativo de las plantas. Global Brother SRL, Nevada.
- Gros M. and Riboulet B. (2023): Lunario para el huerto - Edición Fot, Tarragona.
- Scott Cunningham S. (2008): Enciclopedia de las hierbas mágicas - Arkano Books, Minnesota.



UNIDAD	NÚMERO DE ENCUENTRO	NÚMERO DE LECCIÓN	TEMA	ACTIVIDADES	AYUDAS TÉCNICAS Y MATERIALES
1. PEQUEÑA GUÍA DE FITOTERAPIA	1.	1.	1. Introducción	<u>Introducción:</u> preséntate, presenta el programa a los participantes <u>Parte principal:</u> conocer a los participantes, averiguar sobre sus motivos para unirse a la educación, sus expectativas de la educación, su experiencia trabajando con plantas y productos herbales. <u>Conclusión:</u> introducir el siguiente tema.	Computadora, proyector de pantalla, literatura especializada.
		2. 3.	2. Morfología y anatomía de las plantas	<u>Introducción:</u> comience con la pregunta: ¿está familiarizado con los términos morfología y anatomía? A partir de las respuestas y de la discusión con los participantes, definir la morfología y la anatomía de las plantas. <u>Parte principal:</u> Enumerar los órganos de la planta, dividir por partes vegetativas y generativas de la planta, definir el papel de cada órgano de la planta. Describir las principales características morfológicas de una hoja (hojas simples y compuestas, descripción basada en el limbo, la venación y los bordes de la hoja). Describir las principales características morfológicas de una raíz y un tallo. Describa la estructura de la flor y enumere los tipos de inflorescencia. Describa los tipos de frutas. <u>Conclusión:</u> sistematizar la información, aclarar ambigüedades e introducir el siguiente tema.	Computadora, proyector de pantalla, literatura especializada, folletos
	2.	4. 5. 6.	3. Especies vegetales regionales: • Eucalipto (Eucalyptus) • Tomillo común (Thymus vulgaris L.) • Scullcap (Scutellaria Balearica)	<u>Introducción:</u> a través de una conversación con los participantes, enumere las especies de plantas que pueden reconocer en su entorno (nombres comunes). <u>Parte principal:</u> designar nombres latinos y comunes para las especies vegetales, describir cada especie vegetal (organografía), describir el hábitat y la composición química de la planta. Indicar los efectos y el uso. Haz una lista de especies similares. <u>Conclusión:</u> sistematizar la información.	Computadora, proyector de pantalla, literatura especializada, hoja de trabajo/folletos



	3.	7. 8. 9.	3. Especies vegetales regionales: • Verbena (Verbena officinalis L.) • Espigol (Lavandula Angustifolia) • Canela (Cinnamomum verum) • Mejorana (Origanum majorana) • Romero (Rosmarinus officinalis L.) • Salvia (Salvia officinalis L.) • Limón (Citrus limonum)	<u>Introducción:</u> repetir la descripción y los efectos de: Verbena, Espigol, Canela, Mejorana, Romero, Salvia y Limón. <u>Parte principal:</u> designar nombres latinos y comunes para las especies vegetales, describir cada especie vegetal (organografía), describir el hábitat y la composición química de la planta. Indicar los efectos y el uso. Listar especies similares <u>Conclusión:</u> sistematizar la información. Introducción al siguiente tema	. Ordenador, proyector de pantalla, literatura especializada
2. IDENTIFICACIÓN, RECOLECCIÓN Y CULTIVO DE PLANTAS AUTOCULTIVADAS	4.	10. 11.	4. Clasificación e identificación de las especies vegetales	<u>Introducción:</u> Utilizando Verbena (Verbena officinalis L.) y Espigol (Lavandula Angustifolia) como ejemplos, enfatizamos la importancia de la identificación de la especie, familia y género en el que se clasifica la planta. <u>Parte principal:</u> describir la taxonomía de las plantas en varios ejemplos. Menciona a Carl Linnéaus, el padre de la taxonomía. A través de ejemplos, explique la nomenclatura binaria y ternaria. Explique la diferencia en el efecto y el uso de la planta que pertenece a la misma familia pero a diferentes tipos y subtipos, especialmente para las especies de plantas que, si se usan incorrectamente, pueden tener efectos negativos en el cuerpo humano. <u>Conclusión:</u> hoja de trabajo que se centra en la repetición	Computadora, proyector de pantalla, literatura especializada, hoja de trabajo/folletos
		12.	5. Preparación para las clases al aire libre/de campo	<u>Introducción:</u> discuta con los participantes sobre su experiencia con la cosecha de plantas <u>Parte principal:</u> enumere las herramientas, el embalaje y otros equipos necesarios para la cosecha y el secado. Defina el tiempo de cosecha en función del	Ordenador, proyector de pantalla, literatura especializada



				órgano de la planta que se utilizará más adelante. Proponer buenas prácticas de recolección de plantas silvestres para conservar y proteger los hábitats vegetales. Haz una lista de los métodos de secado de hierbas. Recomendar métodos de almacenamiento y recipientes apropiados para almacenar hierbas secas <u>Conclusión:</u> informar a los participantes sobre la ubicación de las clases al aire libre, sugerir ropa y calzado adecuados para las clases al aire libre.	
	5.	13. 14. 15.	6. Recorrido por el parque de la ciudad o la playa	<u>Introducción:</u> encuentro de los participantes en el lugar acordado <u>Parte principal:</u> identificación de plantas autocultivadas y cultivadas durante el recorrido por el parque de la ciudad y/o la playa utilizando literatura especializada para determinar el tipo y el subtipo de especies de plantas encontradas. Hacer que los participantes tomen conciencia del hecho de que las hierbas medicinales están a nuestro alrededor. <u>Conclusión:</u> informar a los participantes sobre la ubicación al aire libre para el próximo encuentro.	Literatura especializada, Aplicación móvil
	6.	16. 17. 18.	7. Identificación y recolección de plantas medicinales	<u>Introducción:</u> encuentro con los participantes en el lugar acordado, entrega de las herramientas y equipos necesarios para la recolección de hierbas medicinales. <u>Parte principal:</u> camine por el lugar, identifique y recoja adecuadamente la cantidad correcta de hierbas medicinales que se utilizarán más adelante. Prepare las plantas para el secado y la elaboración de remedios a base de hierbas. <u>Conclusión:</u> informar a los participantes sobre la ubicación al aire libre para el próximo encuentro.	Literatura especializada, aplicación móvil, tijeras de podar, bolsa de tela/papel.
	7.	19. 20. 21.	8. Identificar, recolectar y cultivar plantas cultivadas por uno mismo	<u>Introducción:</u> Reunirse con los participantes en el lugar acordado, entregar las herramientas y el equipo necesarios para recolectar y cultivar plantas medicinales. <u>Parte principal:</u> caminar por el lugar, identificar, recolectar y podar adecuadamente las plantas que luego se utilizarán. Prepare las plantas para el secado y la plantación.	Literatura especializada, aplicación móvil, tijeras de podar, bolsa de tela/papel.



				<u>Conclusión:</u> recoger las impresiones de los participantes	
3. FARMACIA A DOMICILIO REMEDIOS A BASE DE HIERBAS	8.	22. 23.	9. Cultivo de plantas autocultivadas	<u>Introducción:</u> preparar todas las herramientas y materiales necesarios <u>Parte principal:</u> explicar los métodos de cultivo de plantas cultivadas por uno mismo: siembra o esquejes verdes. Enumere las condiciones necesarias para la germinación y el crecimiento. Después de la demostración, cada participante planta esquejes verdes en macetas apropiadas y siembra las semillas. <u>Conclusión:</u> limpieza y orden de superficies de trabajo, peajes y accesorios	Literatura especializada, tierra de humus, tijeras de podar, maceta de plantación.
		24. 25.	10. Hacer tinturas	<u>Introducción:</u> inicie la conversación con la pregunta: ¿alguna vez ha usado una tintura? <u>Parte principal:</u> definir el término tintura, aclarar la fracción de volumen del alcohol y explicar la diferencia entre disolventes hidrófilos e hidrofóbicos. Enumere los beneficios y desventajas de usar tinturas de hierbas y las posibles contraindicaciones. El educador demuestra la preparación de una tintura y los participantes, en parejas, preparan dos tinturas diferentes: <i>Tintura n.º 1 contra el resfriado, la tos, la fiebre y la bronquitis</i> utilizando Tomillo Común (<i>Thymus vulgaris</i> L.), Espígol (<i>Lavandula Angustifolia</i>); Canela (<i>Cinnamomum verum</i>); Mejorana (<i>Origanum majorana</i>); Eucalipto (<i>Eucalyptus</i>) / <i>Tintura nr.2 para mejorar la circulación sanguínea y contra el reumatismo y la fatiga muscular</i> con Espígol (<i>Lavandula Angustifolia</i>); Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.); Salvia (<i>Salvia officinalis</i> L.) <u>Conclusión:</u> elegir el embalaje adecuado, limpiar y ordenar las superficies de trabajo y el equipo de laboratorio	Cristalería y equipo de laboratorio, embalaje de almacenamiento para la forma medicinal (frasco de vidrio de 30 ml con gotero, frasco de vidrio de 30 ml con boquilla rociadora), una etiqueta



	9.	26. 27. 28. 29. 30.	11. Hacer un jarabe	<u>Introducción:</u> enumerar los tipos de jarabes que utilizamos. ¿Cuándo solemos tomar jarabes? <u>Parte principal:</u> defina el término jarabe, enumere diferentes métodos de preparación de jarabe. El educador demuestra la preparación de un jarabe y los participantes, en parejas, preparan, de acuerdo con el reglamento: <i>Jarabe 1. contra la tos y la bronquitis</i> usando la Tintura nr.1 y <i>Jarabe 2. contra la tos y la bronquitis</i> usando Hiedra (Hereda Hélix) <u>Conclusión:</u> elegir el embalaje adecuado, limpiar y ordenar las superficies de trabajo y el equipo de laboratorio	Cristalería y equipo de laboratorio, embalaje de almacenamiento para la forma medicinal (frasco de vidrio de 125 ml con grifo), una etiqueta
	10.	31. 32. 33. 34. 35.	12. Preparación de tés y mezclas de té	<u>Introducción:</u> a través de una conversación, averigüe si los participantes están familiarizados con los diferentes tipos de infusiones de agua (infusiones y decocciones). Dé ejemplos. <u>Parte principal:</u> combinar, en diferentes proporciones, hierbas medicinales como <i>Infusion nr.1 para proteger las neuronas, relajarse y para un mejor sueño</i> usando Scullcap (<i>Scutellaria Balearica</i>); Verbena (<i>Verbena officinalis L.</i>) e <i>Infusión nr.2 para energizar, para una mejor digestión, y para mejorar su bienestar</i> utilizando Ortiga (<i>Urtica dioica L.</i>), Menta (<i>Mentha piperita</i>); Menta verde (<i>Mentha spicata</i>); Ortiga (<i>Urtica dioica</i>); Salvia (<i>Salvia officinalis L.</i>). El educador demuestra la preparación y los participantes, en parejas, preparan mezclas de té de acuerdo con el reglamento. <u>Conclusión:</u> elegir el embalaje adecuado, limpiar y ordenar las superficies de trabajo y el equipo de laboratorio	Cristalería y equipo de laboratorio, embalaje de almacenamiento para la forma medicinal (bolsa de papel), una etiqueta
	11.	36. 37. 38. 39. 40.	13. Hacer macerado de aceite y ungüento	<u>Introducción:</u> definir el término macerado de aceite, describir el procedimiento de preparación, explicar el término solvente no polar, sugerir aceites y grasas vegetales utilizados para la elaboración de macerados de aceite. <u>Parte principal:</u> demostrar la preparación de un macerado de aceite y una pomada. Los participantes,	Cristalería y equipo de laboratorio, embalaje de almacenamiento para la forma medicinal (frasco de vidrio de 30 ml con



Co-funded by
the European Union



				en parejas, de acuerdo con el reglamento, preparan: <i>Aceite Macerado nr.2 contra el resfriado y la tos, y ayuda a mejorar la memoria y energizar el cuerpo y la mente</i> utilizando Eucalipto (Eucalyptus); Tomillo común (Thymus vulgaris L.); <i>Macerado de aceite nr.1 contra mosquitos y para curar picaduras de insectos</i> con Geranio (Geranio); Espigol (Lavandula Angustifolia); limón (Citrus limonum); Tomillo común (Thymus vulgaris L.). Demostrar la preparación de un ungüento. Los participantes, de acuerdo con el reglamento, preparan ungüentos utilizados para las condiciones mencionadas anteriormente. <u>Conclusión:</u> elegir el embalaje adecuado, limpiar y ordenar las superficies de trabajo y el equipo de laboratorio Discusión sobre las ventajas y desventajas de los remedios herbales preparados durante el curso.	grifo, bote de cosméticos de 50 g.), una etiqueta
--	--	--	--	---	--



MINI CURRÍCULO SOBRE SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE PROTECCIÓN

FORMA DIDÁCTICA: AULA**NÚMERO DE LECCIONES: 4****OBJETIVOS EDUCATIVOS:**

- Desarrollar actitudes sobre la necesidad de proteger la naturaleza y preservar la calidad del medio ambiente y la necesidad de la participación personal y la contribución personal de cada individuo.
- Comprender y aceptar la necesidad de preservar la naturaleza y el medio ambiente y enumerar las posibilidades de su contribución personal
- Conocer el significado de la técnica y la tecnología en la vida humana en general.
- Desarrollar la conciencia de la responsabilidad individual en materia de salud;
- Aprender a participar activamente en los asuntos sociales y a expresar una opinión sobre los temas sociales, a formarse como un participante activo en la vida pública

RESULTADOS:

A partir del conocimiento sobre la sostenibilidad ambiental y una mayor conciencia en el respeto a la naturaleza y sobre la salud pública e individual, los participantes podrán practicar estos principios en su familia y comunidad. Los participantes seguirían reglas diarias sencillas y actitudes responsables fáciles de aprender, sobre cómo no desperdiciar los recursos naturales, cómo preservar el medio ambiente local (no producir residuos, por ejemplo) o ser partícipes y activos en su comunidad para proteger la biodiversidad local y reducir sus amenazas.

LITERATURA:

- Primavera silenciosa, Rachel Carson – Feltrinelli Editore 2023
- Psicología Ambiental, Sustentabilidad y Comportamiento Ecológico, Bonnes, Carrus, Passafaro – Carocci 2006
- La nueva economía ambiental. Sostenibilidad y Justicia, Laurent – Universidad UTET 2022
- El planeta de todos, Vandana Shiva – Feltrinelli 2020
- Comer es un acto agrícola, Wendell Berry – Lindau 2024
- Podemos salvar el mundo antes de la cena, Jonathan Safran Foer – Guanda 2019

UNIDAD	NÚMERO DE ENCUENTRO	NÚMERO DE LECCIÓN	TEMA	ACTIVIDADES	AYUDAS TÉCNICAS Y MATERIALES
1 - Pequeña Guía Ecológica: teoría y práctica	1	1, 2	Introducción a los principios de sostenibilidad ambiental y protección de la naturaleza	A través de ideas teóricas, basadas en la literatura especializada y en la Agenda Europea 2030, conocer qué puede interesar a la sostenibilidad en general, y cómo vivir de forma sostenible en nuestro planeta, respetando las necesidades sociales, saludables y naturales.	Especializado, literatura, hojas de trabajo, videos, folletos
	2	3, 4	Compromiso Social y Ambiental	Enseñar a los alumnos a producir y reproducir actitudes respetuosas sobre la naturaleza, la conservación de la biodiversidad y la protección del medio ambiente. Muestre a los participantes una lista de las mejores prácticas (por ejemplo, una lista de diez reglas simples) para seguir y realizar en su vida diaria y para compartir con su familia y comunidad.	Literatura especializada, folletos