

A photograph of a woman with dark, curly hair, wearing a straw hat with a gold band and a light blue button-down shirt. She is smiling and standing in a garden with green plants. The background shows a blue sky with white clouds and a building with blue paint.

HelpAge

International

Cultivando bienestar y resiliencia juntos

*Huertos comunitarios inclusivos como modelo
de adaptación al cambio climático*

HelpAge International es una red global de organizaciones que promueve los derechos de las personas mayores a llevar vidas dignas, saludables y seguras.

Cultivando bienestar y resiliencia juntos

Huertos comunitarios inclusivos como modelo de adaptación al cambio climático

Publicado por HelpAge International

PO Box 78840
Londres SE1 6QR
Reino Unido

www.helpage.org

Organización benéfica registrada no. 288180

Autor: Sion Jones
Contribuciones de: Diego Collazos y Daniela Vasquez
Todas las fotografías son de HelpAge.

 @HelpAge  HelpAge International

© HelpAge International 2026
Esta publicación está disponible bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Se puede reproducir cualquier parte de esta publicación sin autorización para fines educativos y sin ánimo de lucro. Por favor, cite claramente a HelpAge International y envíenos una copia o enlace.

Índice

- 3** Introducción
- 4** **La tormenta perfecta**
- 5** Marcos de referencia
- 6** **Aprendizajes de la acción comunitaria en México y Colombia**
- 8** Cultivando conexiones significativas
- 10** Cosechando y compartiendo saberes y conocimientos
- 12** Enraizando la resiliencia y la adaptación climática
- 15** **Recomendaciones para la acción**
Recursos adicionales



“Ha sido un gran cambio. Ahora uno siente más contacto con la naturaleza, tiene más facilidad para apoyar a otras personas y se siente contento de poder realizar un proyecto para la comunidad y para nosotros mismos.”

*Jose Miguel, 74,
Ciudad de México, México*

Introducción

El cambio climático está poniendo a prueba la resiliencia de ciudades y comunidades en todo el mundo, y las personas mayores se encuentran entre las más afectadas. El aumento de temperatura, las inundaciones y los fenómenos meteorológicos extremos representan una amenaza grave y creciente para la salud, la seguridad personal, los vínculos sociales y el bienestar de las personas mayores.

Las personas mayores ya son frecuentemente excluidas de los espacios y actividades comunitarios debido a calles y espacios públicos mal diseñados, y la falta de transporte accesible o que son muy costosos de asumir. Su exclusión de la vida comunitaria se ve agravada por la pobreza y el edadismo, lo que deja sus conocimientos, experiencias y voces ignorados e infravalorados.

Sin embargo, las comunidades, incluyendo a las personas mayores, ya están marcando el camino y fortaleciendo su propia resiliencia con los recursos que tienen. Las iniciativas a pequeña escala, lideradas localmente, que combinan soluciones basadas en la naturaleza con principios de comunidades amigables con las personas mayores para crear espacios donde todas y todos son bienvenidos, participan y prosperan, son un excelente punto de partida. Los huertos comunitarios inclusivos son un poderoso ejemplo de cómo unirse y aprovechar la naturaleza para enfrentar desafíos comunes.

Los gobiernos nacionales y locales, los donantes y la sociedad civil deben escuchar a las comunidades y a las personas mayores, proporcionarles recursos y eliminar los obstáculos que se interponen en su camino. Juntos, podemos fortalecer la resiliencia social y climática en beneficio de todos.

Este documento analiza los desafíos que enfrentan las comunidades, según testimonio de las propias personas mayores. Los ejemplos de huertos comunitarios inclusivos en Bogotá, Colombia y Ciudad de México, México, demuestran cómo las iniciativas comunitarias basadas en la naturaleza generan múltiples beneficios sociales y climáticos - mejorando el bienestar y fortaleciendo la capacidad de las comunidades para enfrentar un clima cambiante - mostrando lo que significa cultivar juntos bienestar y resiliencia.



La tormenta perfecta

Las comunidades enfrentan cuatro desafíos que se entrecruzan: un clima cambiante, calles y espacios públicos mal diseñados, la falta de espacios verdes, todo ello agravado por la pobreza y el edadismo. En conjunto, estos desafíos socavan la resiliencia, la inclusión y el bienestar comunitario, específicamente en la vejez.

En nuestro trabajo con comunidades en Ciudad de México y Bogotá, las personas mayores hablaron sobre cómo la configuración de sus comunidades les dificulta moverse, ver a amigos y familiares, acceder a servicios, mantenerse saludables y participar en la vida comunitaria. También explicaron cómo estos desafíos se ven agravados por los cambios climáticos.

Desafío 1: El cambio climático está afectando a las comunidades y los entornos urbanos. Las personas mayores y otros grupos vulnerables, como las personas con discapacidad, se encuentran entre los más afectados.

El aumento de las temperaturas, el incremento de inundaciones y los fenómenos meteorológicos extremos hacen que las ciudades sean cada vez más hostiles y difíciles de transitar. Para las personas mayores, quienes tienen movilidad reducida y quienes ya se encuentran en los márgenes de la vida comunitaria, estos cambios agravan los desafíos existentes y aceleran la exclusión. La adaptación a estos desafíos es fundamental.

Desafío 2: El mal estado de las calles, los espacios públicos y el transporte ya está aislando a las personas mayores, dificultando las visitas a amigos y familiares y el acceso a los servicios.

La infraestructura deteriorada y los espacios públicos diseñados para priorizar los automóviles por encima de las personas crean entornos poco acogedores y difíciles de recorrer a pie. El transporte poco frecuente, inaccesible y costoso limita aún más la capacidad de las personas mayores para participar en la vida comunitaria, visitar a amigos y familiares o acudir al médico o a un lugar de culto. Esto es especialmente complicado en las comunidades más pobres, donde la infraestructura y los servicios no han sido una prioridad.

Desafío 3: La falta de espacios verdes y el abandono de los existentes priva a las comunidades de lugares para reunirse, mantenerse activas y conectarse con el mundo natural.

Sin parques y espacios al aire libre bien mantenidos, las personas carecen de lugares donde reunirse para actividades compartidas, practicar deportes o encontrar momentos de paz y reflexión. La pérdida de biodiversidad y el acceso reducido a fuentes locales de alimentos pueden afectar la salud y la nutrición. El abandono de los espacios verdes también ahuyenta a las aves y la fauna silvestre, debilitando la biodiversidad y rompiendo los vínculos entre las comunidades, la naturaleza y las tradiciones culturales que a menudo tienen sus raíces en el mundo natural.

Desafío 4: La exclusión económica y social se ve agravada por el edadismo, dejando a muchas personas mayores aisladas y desconectadas de la vida comunitaria. Sus voces son ignoradas y se les excluye de la plena participación en la toma de decisiones que afecta a sus comunidades.

La pobreza en la vejez y la falta de acceso a servicios adecuados para esta etapa de la vida pueden empujar a las personas mayores a los márgenes, limitando su capacidad de participar y contribuir a sus comunidades. Estos factores también pueden generar una desconexión cultural y generacional que lleva a que toda una vida de conocimientos y experiencias sea ignorada en lugar de valorada por sus comunidades.



Marcos de referencia

Los marcos de referencia existentes intentan abordar estos desafíos de forma independiente entre sí. Sin embargo, los huertos comunitarios inclusivos son un poderoso ejemplo de cómo la combinación de distintos enfoques puede generar un impacto real.

¿Qué es la adaptación basada en ecosistemas?

La adaptación basada en ecosistemas es un enfoque que aprovecha el poder de la naturaleza y la biodiversidad para ayudar a las comunidades a adaptarse a los impactos del cambio climático. Es una solución basada en la naturaleza - como la creación de espacios verdes, la plantación de árboles en las calles o el desarrollo de huertos comunitarios - que fortalece la resiliencia a largo plazo de las comunidades ante un clima cambiante.

¿Qué son las Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores?

Las Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores son lugares diseñados intencionalmente para apoyar a las personas mayores a mantenerse activas, conectadas e independientes, garantizando que sus entornos físicos, servicios sociales y vida cívica sean accesibles e inclusivos. El marco se articula en torno a ocho ámbitos de la vida comunitaria y promueve un enfoque participativo que involucra activamente a los residentes mayores en la mejora de sus propias comunidades.

Juntos, estos dos marcos se refuerzan mutuamente: los principios de comunidades amigables con las personas mayores garantizan que los espacios verdes y naturales se diseñen con las necesidades y las voces de las personas mayores en el centro, mientras que la adaptación basada en ecosistemas asegura que esos espacios fortalezcan activamente la resiliencia de la comunidad ante el cambio climático, generando beneficios para todas y todos.

Contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Al aplicar ideas que combinan los principios de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores con enfoques de adaptación basada en ecosistemas, las comunidades pueden contribuir a algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible clave relevantes para las personas mayores y otras personas excluidas de sus comunidades. Entre ellos:

- ODS 3: que promueve vidas saludables y el bienestar para todas las personas a todas las edades, así como el acceso a servicios de atención de calidad
- ODS 10: que busca reducir las desigualdades y empoderar e incluir a todas las personas independientemente de su edad
- ODS 11: que tiene como objetivo proporcionar acceso a espacios públicos y verdes seguros, inclusivos y accesibles
- ODS 13: que llama a la acción climática para fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación, incluidas las personas mayores



Aprendizajes de la acción comunitaria en México y Colombia

“El huerto brinda tranquilidad, y quienes vienen pueden llevarse esa tranquilidad a casa. La tranquilidad no es algo que se pueda comprar.”

*Patricia, 65,
Ciudad de México, México*

“Para mí el cambio fue como el cielo a la tierra.”

*Antonio, 79,
Bogotá, Colombia*

“Me gusta que trabajen en grupo, que no sea uno solo que coja las huertas, sino que seamos un grupo.”

*Ana Maria, 72,
Bogotá, Colombia*

Para comprender mejor cómo la inclusión social y la resiliencia climática pueden fortalecerse a través de soluciones inclusivas basadas en la naturaleza, HelpAge y Placemaking México trabajaron con grupos comunitarios y huertos ya existentes en la comunidad de Brisas del Volador en Bogotá, Colombia y la huerta comunitaria Nuevos Horizontes en Ciudad de México, México, con el objetivo de potenciar la inclusión y el impacto ecosistémico de sus jardines comunitarios.

Los miembros de la comunidad lideraron su evaluación para identificar las amenazas climáticas locales y reconocer cómo se produce la exclusión social. La comunidad identificó colectivamente mejoras y actividades centradas en la naturaleza y la inclusión, que se convirtieron en un plan de acción compartido para crear una comunidad más acogedora y resiliente para todos.

Los huertos comunitarios en Bogotá y Ciudad de México demuestran todo lo que es posible cuando las personas mayores lideran el cambio comunitario. Los huertos comunitarios ofrecen a los vecinos un lugar para reunirse y socializar, reconectarse con la naturaleza y realizar actividades físicas que promueven una vida saludable. Son espacios donde las personas pueden encontrar alivio al estrés, la ansiedad y la depresión a través de actividades significativas y la conexión social. Son también lugares donde el conocimiento y la experiencia acumulados a lo largo de toda una vida pueden compartirse entre generaciones.

En las páginas siguientes, exploramos tres impactos clave que los propios miembros de la comunidad mencionaron, y explicamos qué características y mejoras específicas de los huertos ayudaron a la comunidad a hacer realidad esos beneficios.

➔ **Cultivando conexiones sociales significativas**

Huertos comunitarios inclusivos como espacios de encuentro, socialización y bienestar

➔ **Cosechando y compartiendo saberes y conocimientos**

Huertos comunitarios inclusivos como espacios para compartir y aprovechar el conocimiento y la experiencia de vida

➔ **Enraizando la resiliencia y la adaptación climática**

Huertos comunitarios inclusivos como espacios de adaptación climática y fortalecimiento de la resiliencia



Cultivando conexiones sociales significativas

Huertos comunitarios inclusivos como espacios de encuentro, socialización y bienestar

Los huertos comunitarios inclusivos ofrecen mucho más que un lugar para plantar flores y cultivar alimentos. Son espacios vivos donde las personas se reúnen, forjan amistades, comparten conocimientos y se sienten parte de algo más grande que ellas mismas. Para las personas mayores, pueden proporcionar un sentido de propósito, rutina y pertenencia que puede ser difícil de encontrar en otros ámbitos.

En los huertos de Ciudad de México y Bogotá, los miembros de mayor edad de la comunidad afirmaron que su relación con los huertos comunitarios está profundamente vinculada al bienestar personal, a la vida comunitaria y a la oportunidad de contribuir activamente a algo compartido y significativo.

Cómo pueden hacerse realidad estos beneficios...

- Las camas de cultivo elevadas facilitan a las personas mayores el cuidado de las plantas, la eliminación de malezas, la cosecha de frutas, verduras y hierbas aromáticas, y el mantenimiento general del huerto.
- Las áreas de descanso ofrecen a los visitantes del huerto la oportunidad de descansar, socializar y participar en actividades y eventos al aire libre. Es importante garantizar que los asientos sean físicamente accesibles.
- La sombra y la protección contra el sol y la lluvia, ya sea de árboles o de estructuras sencillas, permite que las personas visiten los huertos con mayor frecuencia.
- La accesibilidad física es fundamental. Es importante hacer el huerto lo más accesible posible: rampas, pasamanos. Los pasamanos y los escalones claramente señalizados hacen que desplazarse por el huerto sea más seguro y cómodo para todas y todos.
- Superficies lisas y niveladas siempre que sea posible; sin embargo, evitar el uso de concreto/asfalto, ya que provocarían inundaciones durante las lluvias.
- La señalización colorida, acogedora e invitadora motiva a nuevas personas a visitar los huertos y proporciona información clave sobre el espacio.
- Los servicios sanitarios son esenciales para todas las personas. Si es posible, disponer de baños dentro del huerto. De lo contrario, facilitar el acceso a baños cercanos. La señalización que indica la ubicación de los baños más próximos es fundamental para que las personas se sientan cómodas visitando el huerto con regularidad.
- Los programas de eventos y actividades, incluyendo actividades intergeneracionales, actividades físicas y comidas comunitarias, fomentan que las personas visiten, permanezcan y participen en los huertos comunitarios. Estos eventos y actividades pueden incluir:
 - Clases de Tai Chi y sesiones de Zumba para personas mayores
 - Talleres de autocuidado y bienestar que incluyan meditación, resiliencia en salud mental y bienestar físico
 - Actividades creativas como proyecciones de cine, actuaciones musicales y narración de cuentos
 - Comidas comunitarias elaboradas con los alimentos que produce el jardín

“No solo queremos que este sea un espacio para personas mayores, sino también que se integren los jóvenes y los nietos.”

*Patricia, 65,
Ciudad de México, México*

“Aquí vengo y despejo la mente, la paso muy bien con mis compañeros y en trabajar en la huerta.”

*Cenaida, 78,
Bogotá, Colombia*

“Yo vivo solo, y venir aquí hace que me sienta en familia. A todos los veo como familia. Este es un lugar muy agradable y provechoso para quienes nos gusta la naturaleza.”

*Hugo, 78,
Ciudad de México, México*



Salud mental y bienestar

- ✓ La conexión con los demás es el fundamento del impacto de los huertos comunitarios en la salud mental. Los huertos brindan la oportunidad de conectarse con otras personas, compartir experiencias y crear vínculos. Los miembros de la comunidad señalaron que los huertos les ayudaban a ‘activar la mente’. Ver crecer las plantas, dar frutos y atraer insectos, aves y abejas tenía un impacto positivo directo en el bienestar emocional.
- ✓ La rutina y el propósito son beneficios importantes: las reuniones a horarios fijos dan a los miembros de la comunidad razones para salir de casa con puntualidad y aportan un cambio bienvenido a las rutinas diarias.
- ✓ El descanso de las responsabilidades de cuidado es otro tema importante. Una miembro de la comunidad describió el jardín como su principal fuente de alivio ante el cuidado de su esposo con deterioro cognitivo: asistir al huerto le permitía despejar la mente y reconectarse con su comunidad. Otra participante señaló que le ayudaba a preocuparse menos por las dificultades que enfrentaban sus hijos y nietos.

Sentido inclusivo de comunidad

- ✓ Las experiencias compartidas construyen resiliencia social. Los huertos comunitarios reúnen a las personas en torno a un propósito común, creando vínculos que van más allá del propio huerto y fortalecen el tejido de la comunidad en su conjunto.
- ✓ Espacios que acogen a todas y todos. Los huertos comunitarios pueden constituir un punto de acceso para personas que se encuentran aisladas, marginadas o que afrontan situaciones difíciles, incluidas las que viven en soledad, las que tienen condiciones físicas o cognitivas, y las afectadas por la exclusión social o la violencia. El carácter espontáneo, basado en actividades de participación en el huerto permite que los miembros de la comunidad se involucren a su propio ritmo.

Promoviendo la acción comunitaria

- ✓ Detonando una acción y un compromiso más amplios: la participación en los huertos inspiró a los miembros de la comunidad a contribuir más allá de su propia participación, desarrollando habilidades, fortaleciendo la resiliencia colectiva e incorporando nuevos grupos con el tiempo. Los huertos pueden desempeñar un papel fundamental en la construcción comunitaria, el fortalecimiento de los vínculos intergeneracionales y la promoción de prácticas ambientales adaptadas a las diversas capacidades de las personas mayores.

Nutrición y comidas comunitarias

- ✓ El acceso a alimentos frescos y asequibles es un impacto práctico pero significativo: los huertos permiten preparar comidas comunitarias con productos recién cosechados y proporcionan a los miembros de la comunidad acceso a frutas y verduras a menor costo, entre ellas tomates, cilantro y pepinos.

Interacción y cohesión intergeneracional

- ✓ Uniendo generaciones: los miembros mayores de la comunidad hablaron con entusiasmo sobre el potencial de los huertos para fortalecer las relaciones intergeneracionales. Muchos expresaron una firme aspiración de involucrar a los niños desde temprana edad, viendo una gran oportunidad en ayudarles a desarrollar el amor por la naturaleza y la jardinería.

Conexión con otras actividades comunitarias

- ✓ En Ciudad de México, el huerto Nuevos Horizontes se encuentra dentro de un centro comunitario que también alberga un comedor, una clínica de salud, un gimnasio e instalaciones deportivas. Los miembros de la comunidad describieron el huerto como un complemento natural de estos servicios, que atrae a personas que en un principio pueden venir por otra razón.



Cosechando saberes y conocimientos

Huertos comunitarios inclusivos como espacios para compartir y aprovechar el conocimiento y la experiencia de vida

El aprendizaje a lo largo de toda la vida es un elemento importante de la dignidad y el bienestar en la vejez, y las personas mayores aportan a los huertos comunitarios toda una vida de conocimientos, experiencias y memoria. Los huertos comunitarios proporcionan un espacio donde ese conocimiento es valorado, compartido y puesto en práctica. Desde las prácticas agrícolas tradicionales hasta los remedios de plantas medicinales transmitidos de generación en generación, los huertos comunitarios inclusivos pueden actuar como repositorios vivos de la sabiduría comunitaria que de otro modo podría perderse.

En Ciudad de México y Bogotá, los miembros de la comunidad describieron sus huertos como espacios de aprendizaje e intercambio activos, donde el conocimiento fluye en ambas direcciones y donde las personas mayores son reconocidas no solo como participantes, sino como expertas y maestras por derecho propio.

“Me siento muy bien porque me gusta mucho eso de salir de la casa, pues a estar con los compañeros y aprender otras cosas que uno no ha sabido.”

*Cenaida, 78,
Bogotá, Colombia*

“Tener este contacto con la naturaleza es impresionante. He aprendido a entender mejor el uso de las plantas: cuáles son medicinales y cuáles son alimenticias.”

*Marina, 62,
Ciudad de México, México*

“Yo he aprendido, le queda a uno en la cabeza muchas cosas: el aprendizaje con los profesores, con los grupos de huertas, y también a cómo se hacen las camas.”

*Antonio, 79,
Bogotá, Colombia*

Taller sobre hierbas maceradas, aceites y preparaciones herbales — Bogotá, Colombia

En el huerto de Colombia, un taller sobre remedios herbales tradicionales reunió a miembros de la comunidad para compartir y documentar conocimientos transmitidos de generación en generación. Usando plantas cultivadas localmente, los participantes exploraron la preparación de hierbas maceradas, aceites y remedios naturales, incluido el uso de miel pura para la sanación y la cosmética, y técnicas tradicionales de conservación de plátano y naranjas secas.

El taller ilustró de manera elocuente el papel que pueden desempeñar los miembros mayores de la comunidad como depositarios del conocimiento. Los participantes se comprometieron a establecer un registro comunitario del conocimiento ancestral, documentándolo mediante grabaciones y relatos escritos, y a ampliar el uso integral de plantas medicinales en el huerto. Lo que comenzó como una sesión única se convirtió en un catalizador para preservar y celebrar la memoria colectiva de la comunidad.



Aprendizaje a lo largo de la vida

- ✓ El aprendizaje no se detiene con la edad. Los miembros de la comunidad describieron sus huertos como lugares que mantienen la mente activa y abren nuevas áreas de conocimiento: desde comprender las propiedades medicinales de las plantas hasta aprender nuevas técnicas en talleres y entre sí. Las personas describieron aprender de sus pares, de las generaciones más jóvenes y de los líderes comunitarios, en un entorno donde todos tenían algo que aportar.

Reconexión con el conocimiento indígena y ancestral

- ✓ El conocimiento indígena y tradicional corre un riesgo particular de perderse. Los huertos comunitarios pueden proporcionar un espacio vital para que los distintos saberes y usos de plantas, verduras y frutas sean compartidos, documentados y valorados, manteniendo vivo ese conocimiento para las generaciones futuras.
- ✓ Los huertos pueden ser un puente hacia el pasado. En Colombia, los huerteros hablaron sobre cómo la participación brindó la oportunidad de reconectarse con la naturaleza y la agricultura, y con infancias dedicadas al trabajo en el campo antes de que sus familias se trasladaran a la ciudad. Los huertos les proporcionaron un escenario para compartir y aplicar sus conocimientos y experiencias atesorados a lo largo del tiempo.

Fortalecimiento de la capacidad comunitaria para la acción

- ✓ La participación desarrolla habilidades y confianza en la comunidad en general. En Colombia, los miembros de la comunidad describieron cómo trabajar con las autoridades locales en la planificación de mejoras para los huertos, fortaleció su comprensión de los procesos que podrían ayudarles a gestionar más cambios en el futuro, convirtiendo la participación en el huerto en una base para un compromiso cívico más amplio.

Cómo pueden hacerse realidad estos beneficios...

- ➔ Los espacios de aprendizaje deben estar techados para proporcionar sombra y protección del sol y la lluvia, con mesas, sillas y servicios sanitarios cercanos.
- ➔ Los talleres y otras oportunidades para el intercambio de conocimientos son una forma esencial de activar los huertos comunitarios, fomentar la participación y aprovechar el conocimiento y la experiencia. Los temas pueden incluir:
 - Prácticas tradicionales e indígenas, incluyendo hierbas maceradas, aceites y preparaciones herbales.
 - Charlas de nutrición que presenten las frutas, verduras y hierbas cultivadas en los huertos como parte de una dieta equilibrada y saludable
 - Intercambio de conocimientos sobre resiliencia comunitaria.
 - Intercambio y registro del conocimiento ancestral comunitario a través de grabaciones y relatos escritos.
 - Actividades creativas que incluyan dibujo, pintura y alfarería sencilla.
 - Talleres de carpintería y mantenimiento general del huerto.
- ➔ Los talleres sobre incidencia política y participación cívica, que incluyen el desarrollo de estrategias de incidencia y la construcción de relaciones entre personas mayores, líderes comunitarios y responsables de políticas locales, fortalecerán la confianza y las habilidades para exigir cambios.



Enraizando la resiliencia y la adaptación climática

Huertos comunitarios inclusivos como espacios de adaptación climática y fortalecimiento de la resiliencia

Los huertos comunitarios inclusivos pueden ayudar activamente a las comunidades a adaptarse a los desafíos ambientales que enfrentan. Desde la reducción del calor urbano hasta la restauración de la biodiversidad y la mejora de la calidad del aire, los huertos generan beneficios ambientales en los barrios donde se establecen. También cultivan una conexión más profunda con la naturaleza entre los miembros de la comunidad, fortaleciendo la conciencia ambiental y las prácticas sostenibles que van más allá del propio huerto.

En México y Colombia, los miembros de la comunidad describieron ser testigos de cambios tangibles en su entorno local, y sentir un creciente sentido de responsabilidad por protegerlo.

“Han llegado aves que no conocíamos y también nuevas especies de animales, incluso ardillas. Ha aumentado la biodiversidad.”

Jose Miguel, 74,
Ciudad de México, México

“He aprendido qué tipos de plantas sembrar, para qué sirven y cada cuánto hay que regarlas.”

Patricia, 65,
Ciudad de México, México

“Sobre la naturaleza he aprendido el respeto a toda forma de vida, entendiendo que cada una tiene una tarea en este planeta.”

Hugo, 78,
Ciudad de México, México



Cómo pueden hacerse realidad estos beneficios...

- ➔ La diversificación del cultivo fortalece la biodiversidad local al introducir una mayor variedad de plantas, flores y arbustos que proporcionan hábitat y alimento para aves, insectos y fauna silvestre.
- ➔ Cultivar alimentos en el huerto brinda a los miembros de la comunidad acceso a verduras, frutas y hierbas frescas, mejorando la nutrición y la seguridad alimentaria, y reconectando a las personas con el origen de sus alimentos.
- ➔ Las paredes y cercas verdes incorporan naturaleza en cada rincón del huerto, proporcionando espacio adicional para plantar, mejorando la calidad del aire y creando sombra y refugio tanto para las personas como para la fauna.
- ➔ Recuperar terrenos baldíos y abandonados, especialmente aquellos con superficies duras de concreto o asfalto, ya sean grandes o pequeños, transformándolos en espacios verdes productivos.
- ➔ La captación de agua de lluvia permite recolectar y almacenar el agua para uso en el huerto, reduciendo la dependencia del suministro de red, disminuyendo los costos y ayudando a la comunidad a adaptarse a precipitaciones cada vez más impredecibles.
- ➔ Los talleres y actividades centrados en la naturaleza brindan a los miembros de la comunidad la oportunidad de aprender nuevas habilidades, compartir conocimientos transmitidos de generación en generación y profundizar su conexión con el mundo natural.
 - Documentar y compartir conocimientos sobre el papel ambiental de plantas, insectos y fauna silvestre
 - Enseñar, compartir y animar a los miembros de la comunidad a replicar prácticas sostenibles en el hogar, como jardines en ventanas

Renovando la conexión con la naturaleza

- ✓ Los jardines despiertan de nuevo la conciencia ambiental y la responsabilidad hacia el mundo natural. Los miembros de la comunidad describieron haber desarrollado una comprensión más profunda del papel que desempeñan las plantas, los insectos y los animales en el ecosistema que los rodea, y una mayor valoración de las prácticas que lo sostienen en lugar de agotarlo. Las prácticas ambientales pueden llevarse al hogar y a la comunidad en general; los miembros de la comunidad describieron haber cambiado sus propios hábitos.

Producción de alimentos orgánicos y saludables

- ✓ Cultivar alimentos juntos fomenta hábitos alimenticios más saludables. Tener una conexión directa con el origen de los alimentos - verlos crecer, cuidarlos y cosecharlos - profundiza de manera natural el interés y la valoración de los alimentos frescos e integrales por parte de los miembros de la comunidad.
- ✓ El acceso a productos orgánicos libres de químicos es un beneficio significativo para las comunidades donde los alimentos frescos y de calidad pueden ser difíciles de conseguir o costosos. Los alimentos cultivados en los huertos están libres de pesticidas y químicos nocivos, ofreciendo a los miembros de la comunidad una fuente de frutas y verduras lo más nutritiva y natural posible.

Fortalecimiento de la biodiversidad local

- ✓ El retorno de la fauna silvestre fue uno de los cambios más celebrados tras el establecimiento de los huertos. Especies que antes no se veían en la zona comenzaron a aparecer, incluyendo abejas, abejorros, mariposas, colibríes y cardenales, señalando una recuperación significativa de la biodiversidad local.

Aprovechamiento del agua de lluvia

- ✓ Los sistemas de captación de agua de lluvia proporcionaron un suministro de agua más seguro para que los miembros de la comunidad cuidaran plantas, verduras y flores, especialmente durante los períodos de sequía.

Bolsas de aire fresco

- ✓ Respiro frente a las vías altamente contaminadas. Los miembros de la comunidad describieron sentir que los huertos producían oxígeno y mejoraban la calidad del aire a su alrededor, un beneficio especialmente significativo en zonas urbanas densas donde los espacios verdes escasean.
- ✓ Se cultivaron deliberadamente plantas con propiedades purificadoras del aire, como la lengua de suegra y la lavanda, y los miembros de la comunidad destacaron su papel en la limpieza y regeneración del aire.

Reducción del riesgo de inundaciones localizadas

- ✓ El suelo permeable absorbe el exceso de lluvia. En las zonas urbanas donde predominan el concreto y el pavimento, las lluvias intensas no tienen adónde ir, lo que satura los sistemas de drenaje y provoca inundaciones localizadas. Al sustituir superficies impermeables por suelo plantado, los huertos comunitarios desempeñan un papel pequeño pero significativo en la gestión del agua superficial y la reducción del riesgo de inundaciones en la zona inmediata.

Sombra y frescor frente al calor urbano

- ✓ Al proporcionar sombra y frescor natural, los espacios verdes desempeñan un papel fundamental para mantener el frescor en las comunidades. Sustituir el concreto y el pavimento por plantas, suelo y vegetación reduce directamente el efecto de isla de calor urbano: las superficies duras absorben y retienen el calor, mientras que las plantas y el suelo absorben la humedad y proporcionan un enfriamiento natural. Los árboles y otras plantas altas, así como estructuras sencillas o lonas de sombra, ofrecen resguardo y reducen aún más las temperaturas ambientales.



Recomendaciones

Para las personas mayores

- **Organice la comunidad.** Reúna a los vecinos y vecinas, incluyendo a los jóvenes, en torno a desafíos comunes y activos compartidos - una comunidad que actúa de forma colectiva es mucho más poderosa que grupos que intentan actuar solos - y el impacto de su trabajo colectivo tiene más probabilidades de incluir y beneficiar a todos.
- **Reconozca sus conocimientos, experiencia y capacidad de acción.** Los saberes, la memoria y las relaciones que las personas mayores poseen son recursos que ningún experto externo puede replicar, y son esenciales para fortalecer la resiliencia comunitaria. Su voz es legítima y valiosa.
- **Identifique las fortalezas y los activos existentes en la comunidad sobre los que se pueda construir.** Busque espacios verdes abandonados, terrenos subutilizados o grupos comunitarios existentes que puedan ser la base de algo nuevo.

Para los gobiernos nacionales y locales

- **Involúcrese con los grupos locales, pero déjelos liderar.** Las comunidades ya comprenden sus propios desafíos. Escuche primero, entienda qué apoyo necesitan - y resista la tentación de diseñar soluciones desde arriba.
- **Proporcione financiamiento y otros recursos.** Las iniciativas de bajo costo lideradas por la comunidad pueden generar importantes beneficios sociales y climáticos. Las pequeñas subvenciones y el apoyo en especie pueden desencadenar un gran impacto y son un excelente primer paso.
- **Apoye con permisos y trámites.** Las barreras burocráticas - permisos de construcción, acceso a terrenos, requisitos de responsabilidad legal - pueden frenar las iniciativas comunitarias antes de que comiencen. Intente simplificar los procesos y ayude activamente a las comunidades a navegarlos para que puedan ponerse a trabajar y lograr el cambio que todos queremos ver.

Para la sociedad civil y otros actores

- **Desarrolle una estrategia con un plan de acción claro.** Documente lo que su comunidad ya está haciendo, identifique las brechas y cree una hoja de ruta compartida que vincule los huertos comunitarios y otras soluciones basadas en la naturaleza con estrategias más amplias de inclusión social y adaptación climática - y trace un camino claro para llegar allí.
- **Construya alianzas amplias.** Las iniciativas más resilientes conectan distintos sectores - reuniendo grupos comunitarios, ONG, empresas locales, servicios de salud y organizaciones religiosas en torno a un objetivo común.
- **Presione a los gobiernos locales y nacionales para que actúen.** Abogue por políticas y financiamiento que reconozcan los enfoques comunitarios basados en la naturaleza como una adaptación climática legítima y efectiva. Asegúrese de que las voces de las personas mayores y de otros miembros de la comunidad estén en el centro de las decisiones de planificación urbana.

Recursos adicionales

Como parte de este proyecto, HelpAge, junto con sus socios, elaboró una serie de recursos para apoyar a las comunidades y a los responsables de políticas públicas a tomar acción. Entre ellos se incluyen una Guía para Implementadores y Estudios de Caso de los huertos comunitarios en México y Colombia. Puede encontrar todo este contenido y más en línea en:

www.helpage.org/america-latina-y-el-caribe/adaptacion-basada-en-ecosistemas/



El Fondo EbA Global es un mecanismo de financiamiento catalizador que apoya enfoques innovadores de AbE para crear entornos favorables para su incorporación transversal y escalamiento. El fondo está financiado por la Iniciativa Internacional de Clima (IKI) del Ministerio Federal Alemán de Medio Ambiente, Conservación de la Naturaleza, Seguridad Nuclear y Protección al Consumidor (BMUV), y es coadministrado por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) y sus socios. Conozca más sobre el Fondo y postule a un financiamiento a través del sitio web: <https://globalebafund.org>



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

IKI



INTERNATIONAL
CLIMATE
INITIATIVE

based on a decision of
the German Bundestag



Para más información:

www.helpage.org

HelpAge International
PO Box 78840
Londres SE1 6QR
Reino Unido
www.helpage.org



@HelpAge



HelpAge International