



Nuevos Horizontes, México

Cosechando bienestar con resiliencia

Huerto amigable con las personas mayores
y con espacios de encuentro

HelpAge

International

Resumen

En el Comedor Nuevos Horizontes, en la Ciudad de México, una pequeña área verde se transformó en una oportunidad para cultivar mucho más que alimentos. A partir de la participación de personas mayores en una Evaluación Climática Inclusiva con la Edad, la comunidad identificó cómo los impactos del cambio climático afectan su bienestar y exploró el potencial de la naturaleza para construir entornos más saludables, inclusivos y resilientes.

Con las personas mayores como protagonistas, se impulsó la creación del Huerto del Comedor Nuevos Horizontes, integrando los principios de Adaptación basada en los Ecosistemas (AbE) y Ciudades y Comunidades Amigables con la Edad (AFCC). El huerto incorpora cultivos alimenticios y aromáticos, camas elevadas, cosecha de agua de lluvia, compostaje, espacios de descanso y elementos para fortalecer la biodiversidad.

La experiencia demuestra que, cuando las personas mayores tienen voz y participan en las decisiones, pueden liderar transformaciones que benefician a toda la comunidad. La cosecha va más allá de los alimentos: también recoge resiliencia frente al cambio climático, biodiversidad, bienestar, aprendizaje, participación y un renovado sentido de pertenencia y propósito.



Jorge Teutli Bonavides Salas | Placemaking México | HelpAge International

Contexto del comedor Nuevos Horizontes

El Comedor Nuevos Horizontes está ubicado en el conjunto habitacional Eduardo Molina, en la alcaldía Gustavo A. Madero, al noreste de la Ciudad de México, cercano al Bosque de San Juan de Aragón. En medio de una zona urbana densamente construida, caracterizada por edificios de departamentos, vías pavimentadas y áreas de estacionamiento para automóviles, se encuentra un módulo comunitario de bienestar social que alberga un gimnasio deportivo, un salón para actividades culturales, una oficina de apoyo a la salud y un comedor comunitario. Es justamente en el comedor donde personas de todas las edades acuden diariamente para consumir alimentos nutritivos a precios económicos.

El comedor es gestionado bajo el liderazgo de Patricia, una persona mayor que vive en el sector desde hace más de 45 años. A partir de un impulso comunitario, se recuperó un espacio subutilizado en la parte trasera del comedor, que fue habilitado mediante el retiro de escombros y estructuras de concreto para transformarlo en un área verde. Este espacio se presentó como una oportunidad para desarrollar iniciativas vinculadas con la naturaleza.



Fotografía: Conjunto habitacional Eduardo Molina | Fundación Placemaking | HelpAge International

Como parte de sus actividades de aprendizaje e intercambio de conocimientos, el Comedor participó en la *Evaluación Climática Inclusiva con la Edad*, realizada en el Bosque de San Juan de Aragón. La experiencia permitió a la comunidad reconocer cómo los riesgos asociados al cambio climático pueden afectar el bienestar de las personas mayores y, al mismo tiempo, identificar el potencial de la naturaleza para transformar las áreas verdes en espacios más inclusivos, saludables y adaptados a un clima cambiante.

¿Cuál fue el enfoque del proyecto?

El proyecto parte de la premisa de que, cuando las personas mayores cuentan con las herramientas, el apoyo y las condiciones necesarias para participar activamente en el diseño de intervenciones de Ciudades y Comunidades Amigables con la Edad (AFCC por sus siglas en inglés), integrando los principios de Adaptación basada en los Ecosistemas (AbE) pueden convertirse en agentes de cambio, generando evidencia y fortaleciendo la incidencia para la adaptación al cambio climático.



Adaptación Basada en los Ecosistemas (AbE) Soluciones basadas en la naturaleza que ayudan tanto a las personas como a los ecosistemas a adaptarse a los impactos del cambio climático.



Ciudades y comunidades amigables con la edad (AFCC)

Enfoque que promueve entornos urbanos inclusivos mediante el mejoramiento de la accesibilidad, la participación y el bienestar de las personas mayores.

¿Qué ocurrió?

Después de participar en la *Evaluación Climática Inclusiva con la Edad* realizada en el Bosque San Juan de Aragón un grupo de personas mayores identificó la oportunidad de transformar el área verde ubicada en la parte posterior del comedor en un huerto amigable con las personas mayores, capaz de producir alimentos a ser utilizados en el comedor. Una vez establecidos los alcances, se realizaron actividades participativas para la cocreación del diseño del huerto.

Se realizó una visita al huerto del Bosque de San Juan de Aragón, donde aprendieron sobre composta y diferentes opciones de cultivo. Posteriormente, en el Comedor se llevó a cabo un taller de diseño participativo, en el que la comunidad identificó espacialmente los lugares y actividades que les gustaría desarrollar. Este proceso fortaleció la apropiación local y consolidó una visión compartida del huerto, respaldada por capacitaciones y encuentros comunitarios.

Etapas de implementación del proyecto



Fotografía: Taller de diseño del espacio del huerto | Jorge Teutli Bonavides Salas | Fundación Placemaking | HelpAge International



Fotografía: Capacitación de siembra | Jorge Teutli Bonavides Salas | Fundación Placemaking | HelpAge International

¿Cuáles fueron los resultados?

Se construyó el nuevo *Huerto del Comedor Nuevos Horizontes*, incorporando criterios de diseño amigable con las personas mayores y la naturaleza. Se colocaron camas de cultivo elevadas para facilitar la participación de las personas mayores en las actividades de cultivo; un sistema de cosecha de agua de lluvia; cultivos de plantas alimenticias y aromáticas; jardines para polinizadores y un hotel de insectos para fortalecer la biodiversidad; así como un sistema de compostaje para aprovechar los residuos orgánicos generados en el comedor. Asimismo, se habilitó un área en desuso como espacio de descanso y recreación, incorporando asientos con apoyabrazos y respaldos. Esta intervención promueve la convivencia comunitaria que puede fortalecerse a partir del huerto.

Componentes del huerto con enfoque de naturaleza e inclusivo con la edad



Uno de los principales resultados es el empoderamiento del grupo de acción conformado por personas mayores, que logró hacer realidad el sueño de contar con un espacio de huerta que apoye al comedor. El proceso evidenció que, al dar a las personas mayores una voz en la toma de decisiones se puede desarrollar un huerto adecuado a la realidad del lugar.

“Tenemos plantas que están ayudando al frente al cambio climático, generando humedad y que el ambiente sea más fresco”

Marina, 62



“Llegan personas que se han quedado solas. Aquí pueden conocer a otras personas, contar sus experiencias. Se sienten contentos y apoyados”

José Miguel, 75



Asimismo, la huerta se ha establecido como un espacio rodeado de naturaleza y capaz de proporcionar un hábitat para la flora y fauna local. Se observa la presencia de especies de aves e insectos que antes no se veían por ahí. El espacio también permite que las personas mayores se reúnan para realizar actividades deportivas, compartir alimentos, disfrutar de una tarde de juegos de mesa o simplemente conversar entre ellas, en un ambiente saludable con sentido de pertenencia y propósito.

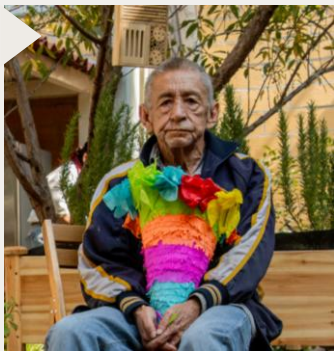


Fotografía: Área de descanso y convivencia del huerto | Jorge Teutli Bonavides Salas | Fundación Placemaking | HelpAge International

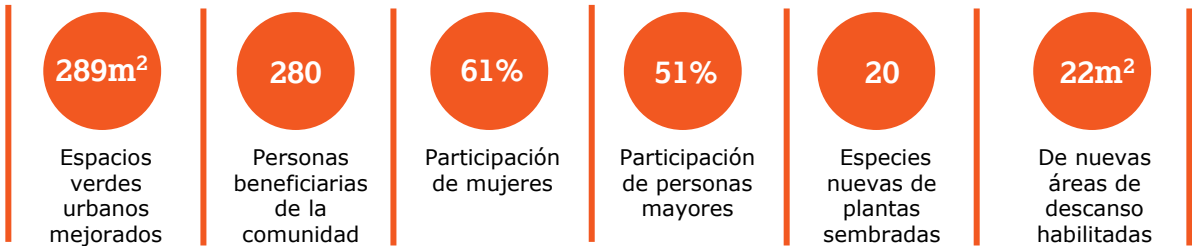
A raíz del proceso, las personas mayores involucradas en el proyecto están analizando cómo pueden vincularse de manera más activa con otras iniciativas del barrio y con personas de diferentes edades, promoviendo una mayor integración comunitaria. De esta manera, el huerto comienza a posicionarse como un punto de encuentro que trasciende el comedor y amplía las oportunidades de participación y convivencia en la comunidad.

“Yo vivo solo, venir aquí hace que me sienta en familia. Este es un lugar muy agradable para quienes nos gusta la naturaleza”

Hugo, 78



Principales resultados



¿Cuáles fueron los aprendizajes?

- Cuando las personas mayores están empoderadas, alcanzan metas que benefician a toda la comunidad, generando espacios con un alto sentido de pertenencia y propósito. Su participación les permite asumir un rol clave y tener voz en la toma de decisiones comunitarias.
- El proceso visibilizó cómo el cambio climático afecta a la población mayor y cómo, desde su experiencia, esta logra identificar problemas que se han intensificado con el tiempo. Asimismo, reconocen en las áreas verdes refugios frente al calor que aportan a un entorno saludable y biodiverso.
- Se demostró el interés de las personas mayores por el aprendizaje continuo, ya que se involucraron en capacitaciones sobre compostaje, siembra, recolección de agua de lluvia, entre otras actividades.
- Involucrar a las personas mayores en el diseño y desarrollo del espacio garantizó que sean ellos quienes guíen la propuesta, optimizando el diseño del huerto y fortaleciendo el compromiso comunitario para su cuidado.
- Vincular la cosecha directamente con el comedor y transformar los residuos en compostaje puede reforzar la seguridad alimentaria y la autogestión local.

“Estoy feliz que mediante este huerto nos hemos ido conociendo más y que se están integrando otras iniciativas comunitarias”

Patricia, 65



Socios del proyecto



HelpAge International es una red global de organizaciones que promueve el derecho de todas las personas mayores a vivir con dignidad, salud y seguridad.
www.helpage.org



Age International (legalmente denominada HelpAge International UK) es una organización benéfica afiliada y el brazo internacional de Age UK, además de ser el miembro del Reino Unido de la HelpAge Global Network. Su labor consiste en responder a las necesidades y promover los derechos de las personas mayores, con especial énfasis en quienes viven en contextos de vulnerabilidad en países de ingresos bajos y medios.
www.ageinternational.org.uk



Fundación Placemaking impulsa la transformación de los espacios públicos en lugares vivos de encuentro y convivencia. Su trabajo va más allá de intervenir el entorno físico; busca articular esfuerzos para crear espacios con identidad, apropiados por las comunidades, disfrutados por sus habitantes y sostenibles en el tiempo.
www.placemaking.mx

Entidades financiadoras



Supported by:



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



based on a decision of
the German Bundestag

El Global EbA Fund es un mecanismo de financiamiento catalizador que apoya enfoques innovadores de Ecosystem-based Adaptation (EbA), con el propósito de generar condiciones habilitantes para su integración y escalamiento. El Fondo es financiado por la International Climate Initiative (IKI) del Ministerio Federal de Medio Ambiente, Conservación de la Naturaleza, Seguridad Nuclear y Protección del Consumidor de Alemania (BMUV) y es coadministrado por la International Union for Conservation of Nature (IUCN) junto con sus organizaciones asociadas. Para conocer más sobre el Fondo y acceder a oportunidades de financiamiento, visite:

www.globalebafund.org

Como parte de este proyecto, HelpAge, junto con sus organizaciones aliadas, desarrolló diversos recursos destinados a apoyar a comunidades y responsables de la formulación de políticas públicas en la implementación de acciones orientadas a la adaptación al cambio climático.

Todo este contenido, así como otros materiales relacionados, puede consultarse en:

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

Nuevos Horizontes, México

Cosechando bienestar con resiliencia:

*Huerto amigable con las
personas mayores y con
espacios de encuentro*

Publicado por HelpAge International

PO Box 78840
London SE1P 6QR
United Kingdom

Tel +44 (0)20 7278 7778

info@helpage.org

www.helpage.org

Entidad benéfica registrada no. 288180



Autor: Diego Collazos

Colaboradores: Fundación Placemaking

Diseño: Eimy Fernandez

Fotografía de portada: Jorge Teutli Bonavides
Salas | Fundación Placemaking México | HelpAge
International

Copyright © HelpAge International 2026

Esta publicación se distribuye bajo una licencia
Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0
Internacional,
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Cualquier parte de esta publicación puede reproducirse sin autorización previa para fines educativos y sin ánimo de lucro, siempre que se otorgue el debido reconocimiento a HelpAge International y se comparta una copia o el enlace correspondiente de la publicación resultante.