

Xardinería para o benestar emocional

Tempo estimado de lectura: 5 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

XARDINERÍA PARA O BENESTAR EMOCIONAL



A xardinería, é unha actividade que envolve o coidado e o cultivo de plantas, e está a gañar popularidade non só como pasatempo, senón tamén como unha terapia eficaz para mellorar o benestar emocional.

Esta práctica pode ter un impacto positivo na saúde mental, reducindo o estrés, mellorando o estado de ánimo e proporcionando unha sensación de logro.

Beneficios da xardinería para a saúde mental

- **Reducción do estrés e da ansiedade**

Traballar na xardinería pode ser unha forma efectiva de aliviar o estrés e a ansiedade. A conexión coa natureza e a actividade física de intensidade leve axudan a reducir os niveis de cortisol, a hormona do estrés.

Ademais, o contacto coa terra pode ter un efecto calmante, promovendo unha sensación de paz e tranquilidade.

- **Mellora do estado de ánimo**

A exposición ao sol aumenta a produción de vitamina D, que está relacionada coa mellora do humor e a prevención da depresión. O coidado das plantas, e ver o seu crecemento pode xerar unha sensación de satisfacción e alegría.

- **Incremento da autoestima e sentido de logro**

Cultivar un xardín e ver como as plantas prosperan grazas ao noso coidado proporciona un sentido de logro. Este sentimento de éxito pode aumentar a autoestima e a confianza en si

mesmo, especialmente cando se superan desafíos como o de cultivar plantas máis complexas, que requiren máis coidados.

- **Fomento da creatividade**

Deseñar e coidar un xardín, implica unha boa dose de creatividade. Escoller as plantas, organizalas de maneira harmónica e estética, así como planificar o espazo son actividades que estimulan o pensamento creativo. Este proceso creativo non só é divertido, senón que tamén pode ser terapéutico.

- **Práctica do Mindfulness**

A xardinería é unha excelente forma de practicar mindfulness ou atención plena. Cando estamos a traballar no xardín, adoitamos concentrarnos no presente, nas tarefas que estamos a realizar e nos pequenos detalles das plantas. Esta atención plena pode axudar a reducir a ansiedade, favorecendo un estado de calma e benestar.



Guía para cultivar o teu xardín

1. Escoller o espazo

O primeiro paso para comezar é escoller o espazo adecuado. Pode ser un xardín exterior, un balcón ou mesmo unha fiestra soleada dentro da casa.

O importante é que o espazo teña suficiente luz para as plantas que queiras cultivar.

2. Selecciona as plantas axeitadas

É fundamental escoller plantas que se adapten ben ao teu espazo e ao teu nivel de experiencia. Se es principiante, comeza con plantas sinxelas de coidar como suculentas, herbas aromáticas como o perexil ou albáfega, ou plantas de interior resistentes.

Se tes máis experiencia e contas cun espazo exterior, podes probar con plantas con flores ou mesmo con hortalizas.

3. Prepara as ferramentas

Asegúrate de ter as ferramentas necesarias para coidar o teu xardín. As básicas inclúen un regador, luvas, tesoiras de poda, paleta e un saco de terra de boa calidade.

Ter as ferramentas axeitadas fará que o traballo sexa máis sinxelo e agradable.

4. Aprende sobre o coidado das plantas

Cada planta ten necesidades específicas en canto a rega, luz e nutrientes. Investiga sobre as plantas que escolliches e aprende como coidalas correctamente. Non te preocupes se cometes erros ao principio, a xardinería é un proceso de aprendizaxe continua.

5. **Planifica o rego**

O rego é un dos aspectos máis importantes da xardinería, por iso asegura o seu rego segundo as necesidades do tipo de planta cultivada. Algunhas precisan rega diaria, mentres que outras poden sobrevivir con menos auga.

Lembra que o exceso de rega pode ser tan prexudicial como a falta dela

6. **Fertilización e coidado do chan**

Para que as plantas crezan sans e fortes, o chan debe ser fértil e estar ben nutrido. Emprega fertilizantes orgánicos e renóvao cando sexa necesario. Isto axudará a proporcionarlles os nutrientes que precisan para crecer.

7. **Control de pragas**

As pragas do xardín poden ser un problema, aprende a identificar os sinais de infestación e utiliza métodos naturais para controlalas. Podes empregar insecticidas orgánicos ou plantas que repelen as pragas de maneira natural.

A xardinería ofrece numerosos beneficios para a saúde mental, ademais é unha actividade accesible que todos podemos practicar y que proporciona relaxación.

Lembra non obsesionarte cos resultados perfectos e goza do proceso, observando como crecen as túas plantas e goza do tempo ao aire libre.