

SABOR Y SALUD: PLANTAS MEDICINALES EN TU MESA

Este proyecto tuvo como objetivo promover la participación activa, la investigación y la experimentación con las propiedades curativas de diversas plantas medicinales entre los estudiantes de primer grado, grupo "B" de la Escuela Telesecundaria 267 "Miguel Hidalgo y Costilla". A través de actividades prácticas, los estudiantes descubrieron los beneficios para su salud, como sus propiedades antiinflamatorias, digestivas y relajantes. Además, se promovió la participación activa de las madres y padres de familia, quienes, junto a sus hijas e hijos, prepararon un guisado, dos bebidas de aguas frescas y diversas infusiones. A lo largo de esta experiencia, las familias compartieron sus conocimientos sobre el uso tradicional de las plantas medicinales, rescatando saberes ancestrales y fortaleciendo el vínculo entre generaciones. Asimismo, la actividad permitió reflexionar sobre la importancia de la conservación y el uso responsable de los recursos naturales, fomentando una mayor sensibilización dentro de la comunidad escolar.

Claudia Bertha Collí Mata

Docente

*Escuela Telesecundaria 267 "Miguel Hidalgo y Costilla" C.C.T. 07ETV02800
Ejido Guadalupe Victoria, Tuxtla Chico, Tapachula de Córdova y Ordóñez, Chiapas*

Ubiquemos la Buena Práctica

Categoría: Participación de las familias y la comunidad para formar el arcoíris del trabajo en equipo

Nivel y modalidad educativa: Telesecundaria

Grado escolar: 1° B

Turno: Matutino

FINES PERSEGUIDOS

La buena práctica se llevó a cabo en la Escuela Telesecundaria No. 267 "Miguel Hidalgo y Costilla", turno matutino, con C.C.T. 07ETV02800, ubicada en el ejido Guadalupe Victoria, municipio de Tuxtla Chico, Chiapas. La intervención se realizó con los estudiantes de primer grado, grupo "B", abordando aspectos clave tanto a nivel académico como en la promoción de hábitos saludables entre los jóvenes.

La implementación de las actividades surgió de la necesidad de que las madres y padres de familia fortalezcan los vínculos socioemocionales y afectivos con sus hijas e hijos. Al involucrarse activamente en el proceso educativo, no solo enriquecen la experiencia de aprendizaje, sino que también fomentan un ambiente de apoyo mutuo, fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Este acompañamiento familiar es clave para generar una conexión más profunda entre el conocimiento escolar y el entorno familiar, reforzando los lazos que facilitan el aprendizaje y el crecimiento personal de los jóvenes.

Uno de los principales retos identificados en mi aula fue la gran oportunidad de aprendizaje que representa el conocimiento sobre el potencial de las plantas medicinales. Este conocimiento se convierte en una puerta abierta para explorar y valorar los saberes ancestrales, los cuales tienen el

poder de enriquecer tanto el bienestar físico como emocional de los estudiantes, fortaleciendo su conexión con su entorno y su cultura.

Además, se sumó la necesidad de promover hábitos alimenticios más saludables y sostenibles, en contraste con las soluciones rápidas y artificiales de los productos comerciales. Para abordar estas necesidades, se involucró a las madres y padres de familia, quienes jugaron un papel esencial en el éxito del proyecto, enriqueciendo el aprendizaje de los estudiantes y las familias.

Para lograrlo, se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivo General: Fomentar en los estudiantes un aprendizaje significativo sobre las propiedades curativas de las plantas medicinales, el consumo responsable de productos naturales y las prácticas alimenticias saludables a través de la integración de conocimientos científicos y culturales, y del involucramiento de las familias.

Objetivos Específicos:

1. Promover el conocimiento de las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales;
2. Realizar actividades prácticas en las que los estudiantes junto con la participación de sus madres y padres de familia, preparen recetas;
3. Desarrollar habilidades de reflexión y análisis mediante el uso de una bitácora registrando avances y aprendizajes con la familia;
4. Incentivar el trabajo colaborativo y la responsabilidad para la promoción de hábitos sostenibles en sus hogares y comunidades y
5. Fortalecer los valores de respeto por la naturaleza y el cuidado del medio ambiente, reconociendo el valor cultural y natural de las plantas medicinales.

PUNTOS CLAVE DE LA PRÁCTICA

La buena práctica "Sabor y Salud: Plantas Medicinales en tu Mesa" surgió de una necesidad profundamente observada en el contexto escolar. En el día a día, se identificaron diversas molestias relacionadas con la salud de los estudiantes, tales como dolores de estómago, indigestión y otros malestares digestivos recurrentes que, aunque comunes, afectaban de manera significativa su bienestar. Estas situaciones de salud, aparentemente simples, comenzaron a revelar una oportunidad de aprendizaje que integrara el conocimiento de la medicina tradicional con las necesidades cotidianas de los jóvenes.

Simultáneamente, se percibió un creciente interés por parte de los estudiantes en aprender sobre el poder curativo de las plantas medicinales. Este interés no solo reflejaba su curiosidad por el uso de remedios naturales, sino también un deseo por conocer y conectar con prácticas ancestrales que habían sido parte integral de la cultura local durante generaciones. Los estudiantes, en su búsqueda por encontrar alternativas más saludables y naturales, mostraban un entusiasmo auténtico por incorporar estas prácticas en su vida diaria. Este deseo de aprender y mejorar su bienestar fue el impulso que motivó la creación de una experiencia educativa, diseñada para unir el conocimiento sobre la salud con la aplicación práctica de las plantas medicinales.

Llevar a cabo esta buena práctica busca no solo el aprendizaje de la medicina natural, sino también crear un espacio donde las madres y padres de familia desempeñen un papel esencial. Su participación activa fortalece los vínculos socioemocionales con sus hijos, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y compromiso familiar. Este acompañamiento estrecha la conexión entre el conocimiento escolar y las experiencias del hogar, facilitando el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

La metodología utilizada en el proyecto se desarrolló en seis etapas distribuidas a lo largo de dos trimestres.

1. Introducción y sensibilización:

Juntos, estudiantes y yo, iniciamos un diálogo abierto sobre los beneficios de las plantas medicinales, lo cual dio paso a una investigación preliminar. Este proceso culminó en la creación de un collage grupal, que no solo despertó el interés, sino que también brindó un espacio para la reflexión profunda. A través de estas actividades, buscamos integrar las plantas medicinales en la vida cotidiana como una forma de promover el bienestar y fortalecer la conexión entre la naturaleza y la salud.

Posteriormente, tras la conversación con los estudiantes, José propuso la idea de invitar a las madres y padres de familia para trabajar en conjunto en el proyecto. Esta propuesta se presenta como una excelente oportunidad, ya que, por un lado, fomentaría una comunicación fluida y, por otro, contribuiría a mejorar los hábitos alimenticios de todos los involucrados. La participación de las madres y padres fue recibida con gran entusiasmo por todas y todos, lo que fortaleció aún más el compromiso con el proyecto.

2. Planificación y elección de las plantas medicinales:

Se seleccionaron plantas medicinales según su utilidad y disponibilidad local. Los estudiantes diseñaron un croquis del jardín escolar y asumieron roles específicos. La participación de las madres y padres fue fundamental, contribuyendo con su experiencia y ayudando en la planificación. Esta colaboración se formalizó en una reunión de 1ro. "B", donde se acordaron las bases de la actividad, convirtiéndola en una valiosa experiencia de aprendizaje compartido.

3. Creación y cuidado de la hortaliza:

En esta fase, las madres y los padres de familia desempeñaron un papel esencial en la preparación del terreno y la siembra de las plantas. Los estudiantes, por su parte, asumieron la responsabilidad de los cuidados periódicos, asegurándose de que las plantas crecieran de manera saludable. Para seguir el progreso de la hortaliza, el grupo utilizó una bitácora compartida, en la que cada día un estudiante diferente se llevaba el registro a casa. Allí, anotaban observaciones, avances y descripciones sobre el estado de su planta medicinal. Al día siguiente, la bitácora regresaba al grupo, permitiendo que otro compañero continuara con el registro, haciendo de este proceso una experiencia colectiva y dinámica.

4. Investigación y creación de materiales informativos:

Los estudiantes investigaron a fondo las propiedades terapéuticas de las plantas seleccionadas, recopilando información científica. Toda esta valiosa información, junto con los

trabajos realizados sobre las plantas, fue cuidadosamente organizada y presentada en un folder decorado, el cual incluía una foto representativa de la hortaliza. Además, elaboraron folletos con recetas y recomendaciones prácticas, pensados para compartir con sus familias y compañeros.

5. Elaboración de productos Gastronómicos (mini feria):

A partir de las plantas cultivadas, los estudiantes, acompañados por sus madres y padres, se adentraron en la creación de un guisado, aguas naturales e infusiones. Este proceso no solo implicó la cuidadosa selección y el uso de las plantas, sino que también ofreció una oportunidad para explorar de manera creativa recetas tanto tradicionales como innovadoras, siempre con un enfoque en la salud y el bienestar. La actividad propició un ambiente de colaboración, en el que estudiantes y familias compartieron conocimientos, experiencias y aprendizajes.

6. Evaluación y presentación de resultados:

Para la evaluación del proyecto consideramos la mirada de la parte formativa y de retroalimentación que debe existir. En este sentido la evaluación formativa parte del entendido de que el aprendizaje y su evaluación son procesos complejos que no pueden reducirse a estándares, ya que se considera que el aprendizaje es fundamentalmente práctico, construido social e históricamente y donde el interés del estudiante por lo que aprende es fundamental. (Moreno y Ramírez, s.f., como se citó en SEP, 2024).

La evaluación del proyecto se realizó en tres momentos clave: diagnóstica, formativa y sumativa. En la **evaluación diagnóstica**, se identificaron los conocimientos previos y el interés de los estudiantes sobre las plantas medicinales, lo que permitió diseñar actividades ajustadas a sus necesidades. Durante el desarrollo, la **evaluación formativa** midió su progreso mediante la observación de su participación activa en actividades prácticas, como el cuidado de las plantas y la elaboración de productos, así como a través de investigaciones, informes y la creatividad en materiales como el folleto informativo, el collage grupal y su participación en la mini feria. Finalmente, la **evaluación sumativa** consideró la calidad de los productos finales, como la hortaliza, la bitácora, las recetas y los juegos de mesa destacando la responsabilidad, el trabajo en equipo y el compromiso de los estudiantes.

La implementación de estas actividades requirió diversos **recursos** materiales, espaciales y humanos para asegurar su éxito. A continuación, se detallan los principales elementos utilizados a lo largo del proyecto:

Materiales: Se utilizaron herramientas de cocina, otates, tablas de madera, letreros duraderos, tierra, guías de investigación, bitácoras y otros recursos educativos esenciales para las actividades. Para el huerto, se utilizaron plantas pequeñas como epazote, ruda, estafiate, orégano, menta, romero, albahaca, yerbabuena, entre otras, adquiridas de diversas maneras: algunos estudiantes trajeron sus plantas desde casa, otros las obtuvieron en comunidades cercanas o en viveros locales. Además, se contó con tierra fértil, composta, herramientas de jardinería como palas, guantes y regaderas, así como

macetas o contenedores. Para documentar el proceso, se utilizó una cámara que registró el avance y desarrollo de cada etapa del proyecto.

Espacios: El proyecto se desarrolló en dos tipos de espacios principales: el terreno destinado al huerto escolar, donde los estudiantes con los padres de familia cultivaron las plantas, y el aula, utilizada para las actividades teóricas y el trabajo de investigación.

Apoyo humano: Contamos con el respaldo de diversos actores de la comunidad educativa. Las madres y padres de familia, además de su tiempo y conocimiento, participaron activamente en las actividades, colaborando estrechamente con los estudiantes y aportando ideas valiosas durante todo el proceso. Me encargué de coordinar las actividades, fomentando la colaboración entre todos los involucrados, y el director, con su respaldo institucional, desempeñó un papel crucial en la motivación y el impulso del proyecto. Los estudiantes, como protagonistas principales, fueron quienes llevaron a cabo las actividades y aportaron su entusiasmo y creatividad a cada fase del proceso.

Una de las actividades más significativas fue la creación de carteles y trípticos, en los cuales los estudiantes plasmaron los beneficios de las plantas medicinales y compartieron recetas elaboradas con las especies que recogieron directamente del huerto. Este momento no solo consolidó todo el aprendizaje adquirido, sino que brindó a los estudiantes una valiosa oportunidad para aplicar de manera práctica sus conocimientos. Las actividades, desarrolladas de manera constante y entusiasta, culminaron en una celebración que destacó los aprendizajes y logros alcanzados, consolidando el esfuerzo colectivo y el espíritu de colaboración.

La mini feria fue sin duda la actividad más exitosa, un evento donde todos los jóvenes participaron con gran entusiasmo en diversas actividades que cautivaron el interés de madres y padres de familia. Compartieron frases que celebraban la riqueza del mundo de las plantas medicinales, pusieron a prueba sus conocimientos a través de trivias interactivas y, como símbolo del saber compartido y cultivado, obsequiaron una planta medicinal a cada participante. La estación de cocina fue otro de los grandes atractivos, donde las infusiones de diversas plantas fueron degustadas con gran deleite. Entre ellas, se destacó el refrescante licuado de chaya con piña, el té de muicle y el agua de limón con sábila y chía. Además, un succulento pollo a la barbacoa, sazonado con ajo, sal, pimienta y cúrcuma, encantó los sentidos y deleitó los paladares de las familias, docentes y estudiantes, dejando una huella memorable en cada uno de los presentes.

No faltaron los momentos de diversión, que se vivieron intensamente en tres estands interactivos, todos centrados en las plantas medicinales. Los jóvenes, como guías, lideraron las actividades con entusiasmo, invitando a madres y padres de familia a participar. En el primer stand, un animado juego de lotería, diseñado con imágenes y datos sobre las plantas medicinales que hizo vibrar a los participantes, quienes, entre risas y estrategias, compartieron un instante de aprendizaje colectivo. Las familias se unieron con entusiasmo, disfrutando del juego y reforzando lo aprendido. En el memorama, desafiaron la memoria de madres y padres de familia, poniendo a prueba los conocimientos adquiridos sobre las propiedades y beneficios de las plantas medicinales, mientras que, en el tiro al blanco, la emoción no faltó, desatando risas y una sana competencia entre madres, padres, hijas e hijos.

Cada risa, cada juego y cada gesto de colaboración contribuyeron a la construcción de una experiencia colectiva que trascendió las paredes del aula, fortaleciendo vínculos y dejando recuerdos imborrables. En este contexto, dos madres de familia compartieron sus valiosos testimonios, enriqueciendo aún más el evento. La Sra. Blanca Iris Rodríguez ofreció una reflexión profunda sobre la importancia de tener la planta de muicle en casa, resaltando sus propiedades en el tratamiento de la diabetes, la anemia y la presión alta, enseñando a todos cómo este recurso natural puede ser un aliado en el cuidado de la salud. Por otro lado, la Sra. Aurelia Torres de los Santos habló con conocimiento y pasión sobre la cúrcuma, destacando sus beneficios para prevenir la acumulación de grasa en el hígado, una información que resonó como un llamado a la importancia de los hábitos saludables.

Esta experiencia puede considerarse una Buena Práctica por varias razones que destacan su impacto positivo en la comunidad escolar. En primer lugar, respondió a una necesidad concreta de salud entre los presentes, abordando problemas digestivos mediante un enfoque educativo y participativo que involucró tanto a las familias como a los estudiantes. Además, promovió la importancia de las plantas medicinales como una herramienta accesible y natural para mejorar el bienestar, permitiendo a los estudiantes aprender sobre su cultivo, propiedades y usos. De esta manera, la actividad no solo resolvió una necesidad específica, sino que también impulsó un aprendizaje duradero que trascendió las aulas y se expandió a toda la comunidad.

Otro aspecto destacado fue el fortalecimiento de valores fundamentales: la responsabilidad, el respeto por la naturaleza y el trabajo colaborativo. Estas habilidades no solo impactaron en su desarrollo personal, sino que también promovieron una convivencia armónica dentro y fuera del entorno escolar. Finalmente, su carácter replicable es un punto clave. La metodología implementada puede adaptarse fácilmente a otros contextos educativos, lo que amplía su alcance e impacto, beneficiando a más comunidades escolares interesadas en promover hábitos saludables y sostenibles.

PRINCIPALES CAMBIOS OBSERVADOS

La aplicación de la Buena Práctica *"Sabor y Salud: Plantas Medicinales en tu Mesa"* generó cambios significativos en diversos aspectos de la comunidad escolar.

- **Académicos:** Los estudiantes desarrollaron conocimientos interdisciplinarios al integrar habilidades de investigación, cálculo matemático y redacción en la elaboración de materiales informativos como carteles y folletos. Este proyecto se consolidó como una experiencia educativa que conectó el aprendizaje académico con habilidades prácticas, permitiendo a los estudiantes aplicar lo aprendido en contextos reales y significativos. A través de la interacción con su entorno, lograron adquirir competencias esenciales mientras profundizaban su comprensión sobre el valor cultural, ambiental y social de las plantas medicinales.
- **Socioemocionales:** Durante el desarrollo de las actividades colaborativas, los estudiantes fortalecieron sus habilidades socioemocionales, tales como la comunicación, resolución de conflictos y trabajo en equipo, a través de la creación y presentación de recetas con plantas medicinales. Las sesiones de reflexión permitieron a los estudiantes vincular su bienestar emocional con su salud física y mental, promoviendo un equilibrio integral en su vida diaria. Además, la participación activa de las madres y padres de familia fue de gran relevancia, ya

que su apoyo fue fundamental para el éxito del proyecto. La orientación y respaldo que brindaron a los estudiantes en todo momento contribuyó a la creación de un ambiente de aprendizaje más sólido y colaborativo.

Las historias y testimonios personales compartidos durante el proyecto promovieron una comunicación abierta y empática entre los estudiantes, fortaleciendo un ambiente de respeto y apoyo mutuo. A pesar de algunos desafíos, como la preferencia de un estudiante por trabajar individualmente y la falta de cuidado de las plantas por parte de dos estudiantes, se lograron importantes aprendizajes sobre la cooperación, la responsabilidad y el compromiso, esenciales para el éxito en cualquier tarea.

- **Relacional:** El proyecto promovió una mayor interacción y cooperación entre estudiantes, madres y padres de familia y yo como docente, fortaleciendo los lazos. Este enfoque colaborativo transformó las relaciones tradicionales entre los distintos actores, favoreciendo un ambiente más inclusivo y participativo. A través de reuniones de planificación y actividades compartidas, las familias pudieron comprender mejor los objetivos del proyecto y cómo sus hijos se beneficiaban de estas experiencias. Este espacio de colaboración permitió que las madres y padres no solo se sintieron involucrados, sino también participaran activamente en la construcción del conocimiento, fortaleciendo el compromiso con el desarrollo integral de los estudiantes.
- **Cultural:** Durante el proyecto, los estudiantes incrementaron su aprecio por los saberes tradicionales, especialmente sobre las plantas medicinales y su relevancia en la cultura local. Al explorar sus propiedades y aplicaciones, no solo rescataron conocimientos ancestrales, sino que también comprendieron su impacto en la salud y el bienestar comunitario.

La buena práctica se desarrolló integrando los cuatro campos formativos, los ejes articuladores implementados fueron pensamiento crítico, vida saludable y apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura. La actividad permitió trabajar de la siguiente manera:

En **Lenguajes**, los estudiantes comenzaron con un jardín descuidado y enmontado que no ofrecía un espacio adecuado para sembrar las plantas medicinales. Con el apoyo de los padres de familia, transformaron ese espacio en un huerto organizado y productivo, creando un entorno ideal para el crecimiento de las plantas.

Simultáneamente, los estudiantes utilizaron bitácoras para registrar el progreso de sus plantas, observando y anotando aspectos como tamaño, color y estado general. Este ejercicio les permitió reflexionar sobre los beneficios de cada planta para la salud, mientras desarrollaban habilidades de observación y responsabilidad. Además, compararon sus plantas con las de sus compañeros, lo que fomentó la colaboración y el intercambio de conocimientos. La bitácora se convirtió en una herramienta fundamental para seguir el crecimiento de las plantas y para compartir descubrimientos con el grupo.

Desde el área de **Saberes y Pensamiento Científico**, los estudiantes se adentraron a la tarea de medir el terreno para el huerto de plantas medicinales, aplicando conceptos matemáticos de manera práctica. Utilizando herramientas de medición, determinaron el espacio disponible, comenzando con

las dimensiones básicas del área: largo y ancho. A través de esta actividad, pudieron calcular la superficie del terreno y verificar que fuera adecuado para sembrar las plantas que habían planeado.

En un ejercicio de colaboración, los estudiantes discutieron cómo organizar y distribuir las plantas para aprovechar al máximo el espacio disponible. Luego, trabajaron juntos para calcular el área y el perímetro, empleando conceptos matemáticos fundamentales. Este proceso no solo les permitió aplicar las matemáticas en un contexto tangible, sino que también profundizó su comprensión de la geometría, mostrándoles cómo la planificación precisa y la aplicación de estos conocimientos se traducen en resultados prácticos, en este caso, un huerto productivo y bien organizado.

En el ámbito de **Ética, Naturaleza y Sociedades**, los estudiantes se sumergieron en la fascinante travesía de explorar las propiedades curativas de las plantas medicinales. Cada uno eligió una planta específica, adentrándose en un análisis profundo de sus efectos curativos, las condiciones óptimas para su cultivo y las diversas formas en que puede ser aprovechada, desde la creación de guisos y licuados hasta la preparación de infusiones, de acuerdo con las propiedades singulares de la planta seleccionada. Esta investigación les permitió descubrir cómo las plantas han sido empleadas en la medicina tradicional, qué dolencias pueden aliviar y los cuidados necesarios para fomentar su adecuado crecimiento.

El proceso culminó en la organización de toda esta rica información en una carpeta compartida, que no solo reflejó el esfuerzo investigativo, sino que también se transformó en una obra creativa del aprendizaje colectivo. Los estudiantes, con dedicación, aportaron sus investigaciones, ordenándolas de manera estructurada y visualmente atractiva. Esta carpeta se convirtió en un testimonio palpable del conocimiento adquirido por cada uno, uniendo los descubrimientos individuales en una representación colectiva del compromiso y la pasión por el tema.

En el marco **De lo Humano y lo Comunitario**, se organizó una emocionante carrera de relevos al inicio del segundo trimestre, diseñada para reforzar el conocimiento sobre las plantas medicinales a través de actividades colaborativas. Los estudiantes, con el campo delimitado por cal, debían responder preguntas sobre las propiedades de estas plantas mientras corrían, combinando agilidad y aprendizaje en un solo movimiento. Los equipos que alcanzaban la meta recibían como premio una paleta, simbolizando el esfuerzo. Aunque los padres y madres de familia participaron como observadores, los estudiantes expresaron su alegría por contar con su presencia, convirtiendo este hecho en un valioso momento de unión, aprendizaje y comunidad.

El proyecto reconoció que cada aula es única y que los estudiantes aprenden de diferentes formas: visual, auditiva, kinestésica o mediante lectura/escritura. Las actividades se diseñaron para ser flexibles, adaptándose a estas necesidades específicas. Por ejemplo, los alumnos visuales se beneficiaron de la observación de las plantas y materiales gráficos; los auditivos, de las explicaciones y discusiones grupales; los de lectura/escritura, de las bitácoras y folletos; y los kinestésicos, de las actividades prácticas como la siembra y las dinámicas grupales.

ENTRE COLEGAS: RECOMENDACIONES PARA HACER USO DE LA ESTRATEGIA O DE SUS COMPONENTES

Implementar actividades que integren tanto el conocimiento sobre las plantas medicinales como el desarrollo de habilidades socioemocionales puede ser una experiencia transformadora tanto para los estudiantes como para los docentes. A lo largo de mis 26 años de servicio, he aprendido que la clave para lograr un impacto significativo radica en una planificación meticulosa, junto con una ejecución flexible, que se adapte a los ritmos y necesidades particulares de los estudiantes. Con gusto comparto algunas recomendaciones que considero esenciales para llevar a cabo este proyecto de manera exitosa:

1. **Mapa de intereses:** Como primer paso, sugiero realizar un mapa de intereses con los estudiantes. Este ejercicio no solo permite conocer sus inquietudes académicas, sino también comprender sus realidades emocionales, familiares y sociales. De este modo, podemos integrar sus intereses y preocupaciones a las actividades, logrando una conexión más profunda y auténtica con el proyecto. Así, el conocimiento de las plantas medicinales se convierte en una experiencia vivencial, que va más allá de lo académico y que influye directamente en su vida diaria.
2. **Colaboración familiar:** Es crucial involucrar a las madres y padres de familia en este proyecto, ya que su participación activa refuerza el vínculo entre la escuela y la familia, potenciando el impacto de las actividades. El apoyo de las familias, ya sea a través de la preparación de recetas o de la participación en eventos educativos, contribuye a una comprensión más profunda de las plantas medicinales y su valor en la vida cotidiana. Esta colaboración fortalece el sentido de comunidad y permite que los estudiantes sientan el respaldo y compromiso de su entorno cercano.
3. **Trabajo en equipo:** Las actividades deben ser diseñadas para promover el trabajo en equipo, promoviendo habilidades clave como la comunicación, la resolución de conflictos y la empatía. Las presentaciones de recetas o el uso de plantas medicinales como recursos didácticos permiten que los estudiantes aprendan juntos, compartiendo ideas y experiencias.
4. **Patrimonio cultural:** A través del estudio de las plantas medicinales, los estudiantes no solo adquieren conocimientos sobre salud, sino que se reconectan con las tradiciones culturales de su comunidad. Fomentar el respeto y la valoración por este patrimonio cultural enriquece la experiencia educativa, transmitiendo el mensaje de que el conocimiento ancestral es valioso y pertinente en el contexto actual.
5. **Reflexión y bienestar emocional:** Las sesiones de reflexión, en las que los estudiantes puedan conectar su bienestar emocional con el cuidado de su salud física y mental, son esenciales. Las reflexiones grupales permiten una comunicación abierta y el intercambio de experiencias personales, promoviendo un espacio de confianza en el que cada estudiante pueda sentirse escuchado y apoyado.
6. **Flexibilidad y adaptación:** Es fundamental ser flexible y ajustar las actividades de acuerdo con las necesidades y características particulares de cada grupo de estudiantes. Cada aula es única, y algunas veces será necesario otorgar más tiempo o modificar algunas dinámicas para

asegurar que todos los estudiantes puedan participar activamente y sacar el mayor provecho de la experiencia.

7. **Testimonio:** a medida que los estudiantes comparten historias personales o testimonios sobre cómo las plantas medicinales o los hábitos saludables han influido en su bienestar, se fomenta un ambiente de inclusión y empatía. Recomendando crear un espacio seguro en el que todos los estudiantes puedan expresar sus pensamientos y experiencias sin temor a ser juzgados, lo cual favorece el aprendizaje emocional.
8. **Paciencia y perseverancia:** Implementar nuevas estrategias pedagógicas puede llevar tiempo, y los resultados no siempre serán inmediatos. Sin embargo, la paciencia y la perseverancia son claves para el éxito a largo plazo. Con el tiempo, los estudiantes asimilarán los conceptos y valores que queremos transmitir, y este aprendizaje tendrá un impacto profundo en su formación integral.

REDES SOCIALES

Correo electrónico: colliclaudia72@gmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Secretaría de Educación Pública y Subsecretaría de Educación Media Superior. (2024). *Evaluación formativa en el MCCEMS*.

https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/Evaluacion_formativa%20en%20el%20MCCEMS.pdf.