

## Plantando Plantas en Macetas Mientras Sentado

***Plantando Plantas en Macetas Mientras Sentado*** inspira recuerdos agradables del jardín para los participantes a través de esta actividad que usa plantas fragrantas y de muchos colores, una maceta o un contenedor pequeño, y diferentes tipos de decoraciones. Esta actividad es inclusiva para todos los niveles de demencia.

### Materiales

- 3 o 4 flores, plantas que son fragrantas, de diferentes colores y variedades (o hierbas de 4 pulgadas de diferentes variedades)
- Maceta de jardín, o un contenedor de casa que puede reutilizar
- Tierra para macetas
- Una paleta pequeña de tierra, un vaso de papel, o manos enguantadas
- Guantes
- Plato pequeño o platillo
- Agua
- Decoraciones como picos florales, rocas pintadas, hadas, etc.

En un área de actividad tranquila y cómoda, coloque todos los materiales en una mesa. Lentamente anime a su compañero de jardín a sentir la tierra y oler las flores. Cuando esté listo, invítelo a comenzar a plantar las plantas. El objetivo es estimular los recuerdos y la conversación. Expresé sus propios recuerdos de jardín. "Siempre me encantó el olor de menta fresca". "Este geranio es hermoso y las hojas se sienten tan suaves".

### Direcciones

- Coloque la tierra en una maceta o recipiente, dejando espacio para agregar plantas
- Con cuidado, quite las plantas del contenedor para vivero
- Coloque las plantas en la tierra y agregue más tierra hasta que llegue un nivel que aproxima 1 pulgada de la parte superior del contenedor
- Presione suavemente las plantas
- Regue con agua - \* Si está usando una maceta que tiene agujeros de drenaje, colóquela en un plato o plato pequeño
- Agregue decoraciones

***Plantando Plantas en Macetas Mientras Sentado*** es una actividad de jardinería que promueve formas de conectarse con su compañero de jardinería. Es posible que el o ella que su compañero puede preferir observar mientras que usted hace la siembra. Está bien. Recuerde la importancia de usar buen juicio y sintonizar con las habilidades de su compañero de jardinería. ¡Disfrute!  
Lista de Plantas Sugeridas del UCANR (División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California):

[https://ucanr.edu/sites/poisonous\\_safe\\_plants/Toxic\\_Plants\\_by\\_Scientific\\_Name\\_685/](https://ucanr.edu/sites/poisonous_safe_plants/Toxic_Plants_by_Scientific_Name_685/)