



# PROGRAMA DE PLANTAS DE INTERIOR



**Neighborhood Forest**  
giving trees to children



La misión de Neighborhood Forest es regalar árboles a los niños cada Día de la Tierra. Nuestro Programa de Plantas de Interior se creó para involucrar a los jóvenes sin acceso a un jardín, dándoles un pedacito de naturaleza para cuidar y ver crecer dentro de sus casas.

## INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE PLANTAS SUCULENTAS:

### 1. Control inicial

Compruebe el suelo después de recibir su suculenta. Riegue lo antes posible si la tierra está muy seca. NO riegue si la tierra está húmeda o mojada.

### 2. Encontrar una buena ubicación

Coloca la suculenta cerca de una ventana para que le dé el sol. Si tienes mascotas, mantén la suculenta fuera de su alcance. La mayoría de las suculentas se consideran no tóxicas, pero es mejor evitar que las ingieran nuestros amigos peludos.

### 3. Luz solar / Sombra

Proporcione a su suculenta de 2 a 4 horas de luz (solar) cada día. No se exceda. Demasiado sol podría quemar las hojas. A su suculenta también le gusta la sombra.

### 4. Riego

Riegue cuando la tierra parezca o se note muy seca (1-2 veces por semana). Puede introducir el dedo en la tierra para comprobar el nivel de humedad. No riegue en exceso, ¡podría pudrirse la raíz!

### 5. Hazte una foto con tu suculenta

¡Hazte una foto con tu suculenta y compártela con nosotros en facebook o instagram! No olvides etiquetar a @neighborhoodforest





# TODO SOBRE LAS PLANTAS SUCULENTAS



## ¿QUÉ ES UNA SUCULENTA?

Las plantas suculentas, también conocidas como suculentas, son plantas con partes engrosadas, carnosas y engrosadas, normalmente para retener el agua en climas áridos o condiciones del suelo. La palabra suculenta procede del latín *sucus*, que significa "jugo" o "savia". En general, las suculentas son plantas resistentes a la sequía y de bajo mantenimiento.

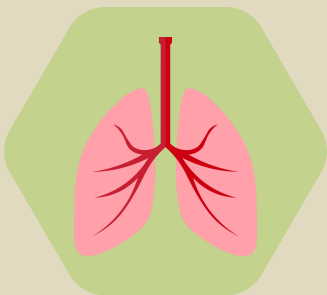
"Succulent plant." Wikipedia, The Free Encyclopedia.

La misión de Neighborhood Forest es regalar árboles a los niños cada Día de la Tierra. Nuestro Programa de Plantas de Interior se creó para involucrar a los jóvenes sin acceso a un jardín, dándoles un pedacito de naturaleza para cuidar y ver crecer dentro de sus casas.



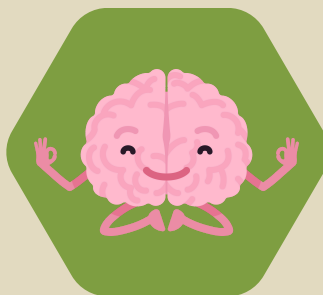
Neighborhood Forest  
*giving trees to children*

## BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LAS SUCULENTAS:



PURIFICAR  
EL AIRE

AYUDA A  
RESPIRAR



AYUDARLE A  
CONCENTRARSE

MEJORAR LA  
SALUD Y EL  
BIENESTAR



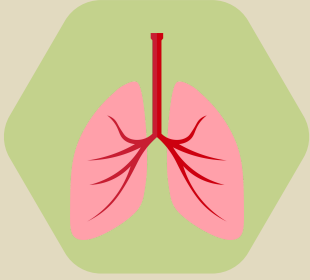
MEJORA TU  
ESTADO DE  
ÁNIMO



Siga haciendo clic para obtener más información sobre cada ventaja.



# TODO SOBRE LAS PLANTAS SUCULENTAS



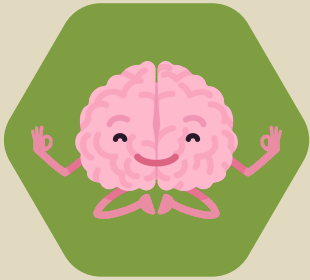
## AYUDA A RESPIRAR

Durante el proceso de fotosíntesis, las plantas liberan oxígeno, sin embargo, por la noche la mayoría de las plantas respiran como los humanos, liberando dióxido de carbono. Sin embargo, las suculentas siguen produciendo oxígeno durante toda la noche. Mantén estas plantas en el dormitorio para obtener un impulso extra de aire fresco mientras duermes.



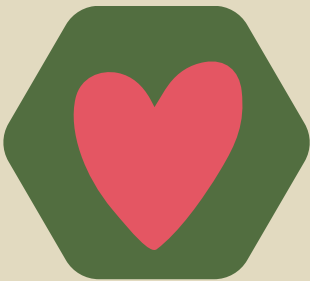
## PURIFICAR EL AIRE

Investigaciones de la NASA sugieren que las suculentas pueden eliminar muchos compuestos orgánicos volátiles (COV) del aire. Las plantas emiten vapor de agua, que a su vez genera una acción de bombeo que arrastra el aire contaminado hasta las raíces de la planta. La suculenta convierte estos contaminantes en alimento vegetal, purificando así el aire de su hogar.



## AYUDA A CONCENTRARSE Y MEJORA LA MEMORIA

Varios estudios realizados tanto en estudiantes como en trabajadores han descubierto que la concentración, la atención y las capacidades cerebrales mejoran cuando se estudia o trabaja con plantas en la habitación. Un estudio de la Universidad de Michigan descubrió que la retención de memoria mejoraba hasta un 20% cuando había plantas presentes.



## MEJORAN LA SALUD Y EL BIENESTAR

Las suculentas pueden contribuir a reducir los síntomas gripales, los dolores de cabeza, la fiebre y la tos. Según investigadores de la Universidad Estatal de Kansas, los pacientes hospitalizados con plantas en sus habitaciones necesitaban menos analgésicos, tenían la tensión arterial y la frecuencia cardíaca más bajas y experimentaban menos fatiga y ansiedad.



## MEJORE SU ESTADO DE ÁNIMO

Las suculentas pueden ser una poderosa herramienta para mejorar la salud mental y el bienestar. Ofrecen la oportunidad de relajarse, aliviar el estrés y sentirse realizado. El acto de cuidar de un ser vivo puede proporcionar una sensación de conexión que puede ser fuente de inspiración y alegría.