

Migdalia Azucena Pacay Mo

Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales, dirigido a estudiantes de Segundo Básico, Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

Asesor: Lic. Baudilio Luna



**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía**

Guatemala, octubre de 2014

Este informe fue presentado por la autora, que corresponde al trabajo realizado en el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, octubre de 2014

Índice

	Página
Introducción	i
Capítulo I	
1 Diagnostico	1
1.1 Datos generales de la institución patrocinante	1
1.1.1. Nombre de la institución	1
1.1.2. Tipo de institución por lo que genera	1
1.1.3. Ubicación geográfica	1
1.1.4. Visión	2
1.1.5. Misión	2
1.1.6. Políticas	2
1.1.7. Objetivos	3
1.1.7.1 General	3
1.1.7.2 Específicos	3
1.1.8. Metas	3
1.1.9. Estructura organizacional	4
1.1.10. Recursos (humanos, materiales, financieros)	5
1.1.10.1 Humanos	5
1.1.10.2 Materiales	9
1.1.10.3 Financieros	10
1.2 Técnicas utilizadas para efectuar el diagnóstico	11
1.2.1 Observación	11
1.2.2 Entrevista	11
1.2.3 Análisis Documental	11
1.2.4 Guía de análisis contextual e institucional	11
1.2.5 Entrevista colectiva	11
1.3 Lista de carencias o necesidades	12
1.4 Cuadro de análisis y priorización de problemas	13
1.4.1 Cuadro de priorización de problemas	15
1.5 Datos de la institución o comunidad beneficiada	16

1.5.1 Nombre de la institución	16
1.5.2 Tipo de institución por lo que genera	16
1.5.3 Ubicación geográfica	16
1.5.4 Visión	16
1.5.5 Misión	16
1.5.6 políticas	17
1.5.7 Objetivos	17
1.5.8 Metas	18
1.5.9 Estructura organizacional	19
1.5.10 Recursos (humanos, materiales, financieros)	20
1.6 Lista de carencias	21
1.7 Cuadro de análisis y priorización de problemas	22
1.8 Priorización de problemas	26
1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad	27
1.10 lista de cotejo con indicadores relacionados con viabilidad y factibilidad del proyecto	28
1.11 Problema seleccionado	31
1.12 Solución propuesta como viable y factible	31
Capítulo II	
2. Perfil del Proyecto	32
2.1 Aspectos generales	32
2.1.1 Nombre del proyecto	32
2.1.2 Problema	32
2.1.3 Localización	32
2.1.4 Unidad ejecutora	32
2.1.5 Tipo de proyecto	32
2.2 Descripción del proyecto	33
2.3 Justificación	33
2.4 Objetivos del proyecto	34
2.4.1 Generales	34

2.4.2 Específicos	34
2.5 Metas	34
2.6 Beneficiarios (directos e indirectos)	35
2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto	35
2.8 Cronograma de actividades de ejecución del proyecto	37
2.9 Recursos (humanos, materiales, físico, financieros)	38
Capítulo III	
3. Proceso de Ejecución del Proyecto	40
3.1 Actividades y resultados	40
3.2 Producto	41
3.2.1 Aporte pedagógico	41
	104
Capítulo IV	
4 Proceso de Evaluación	101
4.1 Evaluación del diagnóstico	101
4.2 Evaluación del perfil	101
4.3 Evaluación de la ejecución	102
4.4 Evaluación final	102
Conclusiones	103
Recomendaciones	104
Bibliografía	105
Apéndice	
Anexo	

Introducción

El presente informe corresponde al producto del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades sección departamental de Cobán, Alta Verapaz.

El Ejercicio Profesional Supervisado se desarrolló en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz. La estructura del informe la constituyen cuatro capítulos.

Capítulo I, Diagnostico Institucional y comunitario: esta etapa se realizó en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea Chicojl y la Municipalidad de San Pedro Carchá, con el objetivo de recopilar información, utilizando distintas técnicas de observación con sus respectivas herramientas, logrando así detectar carencias y necesidades dentro de las instituciones, con las carencias de la institución patrocinada se realizaron los análisis de viabilidad y factibilidad, de esta forma se logro priorizar y determinar el problema a solucionar.

Capítulo II, Perfil del proyecto: en esta parte se abordan aspectos generales que corresponden al diseño y estructura del proyecto que da solución al problema priorizado, define claramente los elementos que tipifican el proyecto como el nombre del proyecto, problema, localización, unidad ejecutora, descripción, justificación, objetivos, metas, beneficiarios, fuentes de financiamiento, cronogramas y recursos utilizados en la ejecución del proyecto.

Capítulo III, Proceso de ejecución de proyecto: contempla la puesta en marcha de las labores según el cronograma de actividades, reuniones con la directora del centro educativo, con el objeto de coordinar talleres educativos dirigidos a estudiantes de segundo básico sección "B", del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz. De Igual forma se

gestiono ante diferentes entidades el apoyo preciso, para brindar a cada estudiante un manual de Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales

Capítulo IV, proceso de evaluación: en esta fase se valoró el diagnóstico institucional, el perfil y la ejecución, aspectos contemplados para la realización del proyecto, con la ayuda de varios instrumentos de evaluación, para la verificación de los logros alcanzados, según objetivos y metas trazadas.

Capítulo I

1. Diagnostico

1.1 Datos generales de la institución patrocinante

1.1.1 Nombre de la Institución

Municipalidad de San Pedro Carchá, Alta Verapaz

1.1.2 Tipo de institución por lo que genera

La municipalidad es una institución autónoma, provee y presta servicios a sus habitantes.

1.1.3 Ubicación Geográfica¹

San Pedro Carchá, se ubica en el departamento de Alta Verapaz en la región II o Norte. Tiene una extensión territorial de 1,082 kilómetros cuadrados, la mayor parte presenta una topografía irregular. Se accede desde Guatemala por la carretera CA-14 hasta El Rancho Guastatoya, El Progreso, desvío por la ruta RN-14 hasta Cobán y un recorrido de ocho kilómetros más para un total de 220.

Colinda al norte con Chisec y Fray Bartolomé de las Casas, al oriente Fray Bartolomé de las Casas, Cahabón, Lanquín, Senahú y San Juan Chamelco y al occidente Cobán y Chisec. Posee una latitud de 15° 28'38" y longitud de 90° 18'38" la distancia del Municipio a la Cabecera Departamental es de ocho kilómetros y de la Cabecera Municipal a la capital de Guatemala de 219 kilómetros ambas carreteras asfaltadas.

La dirección exacta de la comuna es 5ª calle 7-31 zona uno segundo nivel San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

¹Fuente: www.municarcha.gt

1.1.4 Visión²

“Brindar la eficiente y oportuna prestación de los servicios públicos locales y promover el desarrollo local con participación plena y organizada de la población, que interviene, apoya y fiscaliza la gestión municipal buscando que San Pedro Carchá sea un municipio competitivo en que sus ciudadanos vivan con orgullo dignidad y respeto al medio ambiente”

1.1.5 Misión³

“La Municipalidad de San Pedro Carchá, será una institución comprometida y competitiva, de alta productividad, de reconocido prestigio que contribuya a mejorar permanentemente la condición de vida de los carchaenses, la gestión sustentará en el ordenamiento jurídico vigente, una estructura orgánica y funcional adecuada, la prestación de servicios de calidad, el trabajo en equipo, la sostenibilidad presupuestaria, la protección al ambiente, la participación ciudadana, la comunicación efectiva y capacidad de sus recursos”

1.1.6 Políticas:⁴

“Mejorar el desempeño del personal que se traducirá en mayor eficiencia administrativa, al contar con un instrumento que oriente las labores diarias, y su integración con las demás oficinas, para aprovechar en mejor forma los recursos, y evitar el incumplimiento de tareas por no estar definidas por escrito.

Contar con el personal idóneo para cada puesto, ya que se definen los perfiles mínimos que deben satisfacer.

Mejorar los procedimientos administrativos generales, al evitar los conflictos por razones de jurisdicción administrativa y duplicidad de funciones”.

²Fuente: www.municarcha.gt

³Fuente: www.municarcha.gt

⁴Fuente: www.municarcha.gt

1.1.7 Objetivos

1.1.7.1 General ⁵

“Que las diferentes unidades técnico-administrativas que integran la estructura organizacional de la municipalidad de San Pedro Carchá, Alta Verapaz, en las áreas de servicios, planificación, administración y finanzas, tomen en cuenta los desafíos que, en términos de desarrollo y modernización institucional, se encuentran plasmados en la Constitución Política de la República, el Código Municipal, la Ley de los Consejos de Desarrollo Urbano y Rural, la Ley de Descentralización y otras disposiciones legales de la materia”.

1.1.7.2 Específicos ⁶

“Fortalecer la estructura operacional para mejorar los procesos internos, la integración del personal y el nivel de conocimiento de las autoridades, funcionarios y empleados municipales.

“Hacer operativa la estructura organizacional para responder con eficiencia a la demanda de servicios de la población”.

1.1.8 Metas ⁷

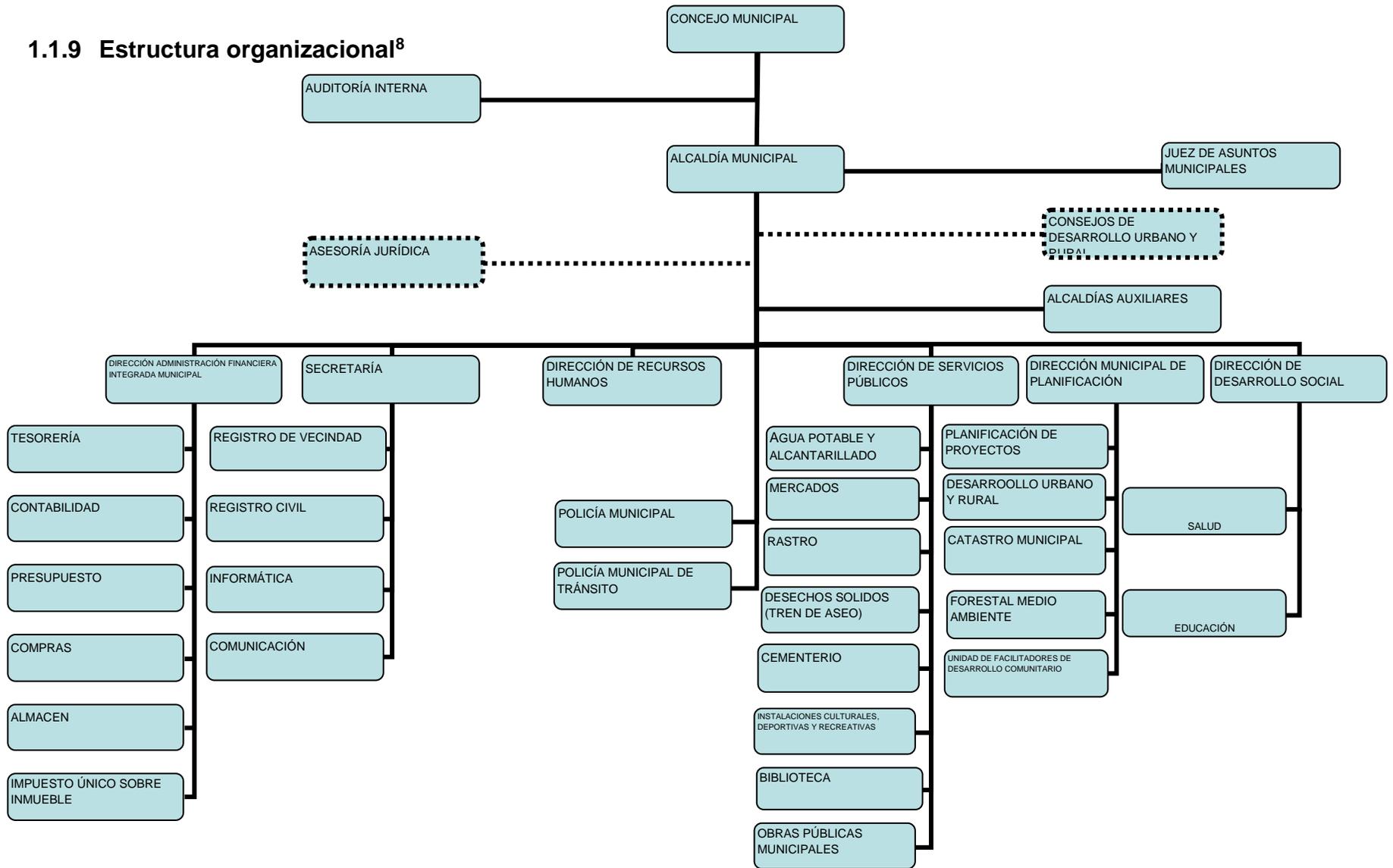
“Mejorar los servicios de atención al público para beneficio de la población, y de la imagen de la Municipalidad”.

⁵Fuente: Loc. Cit. Pág. 2

⁶Fuente: Municipalidad de San Pedro Carchá, Manual de recursos Humanos de la municipalidad 2010

⁷Fuente: Loc. Cit. Pág. 3

1.1.9 Estructura organizacional⁸



⁸Fuente: www.municarcha.gt

1.1.10 Recursos

1.1.10.1 Humanos ⁹

Oficina de la dirección de Recursos Humanos

“Esta unidad administrativa de la Municipalidad es la encargada de velar por el desarrollo integral del recurso humano institucional, a efecto de fortalecer su calidad de servicio y que responda a los requerimientos actuales de una administración moderna y eficiente, capaz de satisfacer las demandas que plantea la población del municipio. Se conforma con dos personas, un coordinador y un asistente

Oficina de la alcaldía municipal

Órgano Ejecutivo del Gobierno Municipal, cuyo titular es electo a través elección popular. Ésta instancia es responsable de ejecutar las disposiciones emanadas del Concejo Municipal y velar por el buen funcionamiento de la Municipalidad y sus correspondientes unidades técnico-administrativas.

Oficina de auditoría interna

Unidad de asesoría responsable de velar por el uso racional y eficiente de los recursos humanos, materiales y financieros asegurando su integridad, transparencia, custodia y registro oportuno con base en sistemas integrados de administración, contabilidad y finanzas.

Oficina de la secretaria municipal

Esta unidad tiene la función de prestar asistencia administrativa al Concejo y a la Alcaldía Municipal; se encarga del control administrativo de la Municipalidad, de la recepción de solicitudes de la población y de trasladar las gestiones de comités y de los funcionarios y empleados municipales a la Alcaldía.

⁹Municipalidad de San Pedro Carchá, Manual de recursos Humanos de la municipalidad 2010

El objeto de la unidad es facilitar la gestión administrativa de la Municipalidad, apoyando las diferentes instancias de dirección y ejecución, participando en las actividades del Concejo Municipal, de la Alcaldía, del personal administrativo y de atención al público.

Oficina de la Unidad de Informática

Es el ente técnico administrativo responsable de mantener el vínculo de comunicación interno y externo de la municipalidad, coordinando y planificando la divulgación de forma eficiente y eficaz de las políticas, planes, programas y proyectos de la institución, tanto con la población como con las diferentes entidades gubernamentales y no gubernamentales, nacionales y extranjeras.

Oficina de la dirección de administración financiera integrada municipal DAFIM

La función de esta Dirección es administrar los recursos financieros de la municipalidad y de llevar registros contables y presupuestarios, que le permitan rendir cuentas en forma periódica acerca del origen y destino de los fondos municipales. Su objetivo es obtener y administrar los recursos financieros necesarios, para que la municipalidad pueda efectuar las inversiones conforme el plan de inversión y para cumplir con los compromisos institucionales derivados del funcionamiento de las diferentes unidades técnico-administrativas y los servicios públicos municipales.

Oficina de Administración IUSI

Es un puesto que consiste en determinar en el campo los valores para registrar los inmuebles, así como la gestión de pago del impuesto, a efecto de hacer eficiente la administración del IUSI.

Oficina de almacén

Tiene bajo su responsabilidad la recepción, entrega y custodia de bienes materiales que sean adquiridos por la municipalidad, para su asignación gradual a las diferentes unidades administrativas y operativas.

Oficina de juzgado de asuntos municipales y de tránsito

El Juzgado de Asuntos Municipales es una unidad técnico administrativa de la Municipalidad de San Pedro Carchá, Departamento de Alta Verapaz, cuya función básica es velar por la ejecución de sus ordenanzas, el cumplimiento de sus reglamentos y demás disposiciones legales que se emitan en función de los intereses del Municipio. La base legal para su creación está en el artículo 259 de la Constitución Política de la República de Guatemala y en los artículos 90 y 161 del Código Municipal.

Oficina de la policía municipal

Es una unidad de la Municipalidad creada por la Municipalidad según lo estipula el artículo 79 del Código Municipal que vela por el cumplimiento de los acuerdos, reglamentos, ordenanzas y resoluciones emitidas con el Concejo Municipal y el Alcalde. También encargada de apoyar al Juzgado de Asuntos Municipales en la ejecución de sus ordenanzas y el cumplimiento de sus disposiciones.

Oficina de la policía municipal de tránsito – PMT-

Es una unidad técnico administrativa de la Municipalidad, que está integrada por servidores públicos, investidos de autoridad, cuyo objetivo primordial es respetar y hacer que se respete la Ley y Reglamento de Tránsito, lo cual conlleva a establecer y re-establecer el ordenamiento vial para los vehículos y peatones cuando éstos interactúan en la vía pública, además, de servir a la comunidad con labores de servicios sociales a personas que lo necesitan.

Oficina de la dirección municipal de planificación

Asesoría a las autoridades municipales y Consejos Municipal y Comunitarios de Desarrollo Urbano y Rural, cuya responsabilidad es coordinar la formulación de planes de desarrollo urbano y rural, así como programas y proyectos, tomando en cuenta las políticas, planes y programas del Gobierno Central. Es responsable de apoyar, proponer y participar en los procesos de desarrollo humano integral sostenible, que mejoren las condiciones de vida de los habitantes del municipio.

Oficina de Encargado de Catastro Municipal

Su función principal es la coordinar, organizar, dirigir y generar el sistema de información geográfica y catastral del municipio que sirva de base para la planificación e implementación de proyectos de obra pública y ordenamiento territorial que contribuyan al desarrollo del municipio.

Oficina de obras públicas

La función principal de esta Dirección es la ejecución de proyectos de infraestructura y mantenimiento de edificios e instalaciones municipales. El responsable de esta unidad se encarga de organizar, programar, dirigir, ejecutar y supervisar la construcción de obras de infraestructura del municipio.

Oficina de la dirección de servicios públicos municipales

La Dirección de Servicios Públicos Municipales tiene como objetivo la coordinación en la prestación de los servicios públicos para que los mismos lleguen a la población en las condiciones contenidas en el artículo referido anteriormente. Una de sus atribuciones especiales es la de identificar la problemática en la prestación de los servicios, plantear la solución de los mismos y gestionar apoyo ante los entes gubernamentales y no gubernamentales, nacionales o internacionales.

Oficina de la biblioteca municipal

La función de esta unidad, es atender a los usuarios de la biblioteca municipal, así como apoyar la realización de actividades diversas en el ámbito cívico, cultural y de formación del recurso humano local en coordinación con las demás unidades técnico-administrativas de la municipalidad.

Oficina de la dirección general de desarrollo social

Encargado de coordinar, organizar, dirigir e implementar planes, políticas, propuestas, programas y proyectos relacionados con el desarrollo social, especialmente los que hacen referencia a la atención y protección de la población

vulnerable, de los sectores de educación, salud y salubridad y de otros que el Concejo Municipal estime prioritarios.

Oficina de Juzgado de Asuntos Municipales

“El Juzgado de Asuntos Municipales es una unidad técnico administrativa de la Municipalidad de San Pedro Carchá, Departamento de Alta Verapaz, cuya función básica es velar por la ejecución de sus ordenanzas, el cumplimiento de sus reglamentos y demás disposiciones legales que se emitan en función de los intereses del Municipio. La base para su creación está en el artículo 259 de la Constitución Política de la República de Guatemala y los artículos 90 y 161 del Código Municipal”

1.1.10.2 Materiales¹⁰

Bienes Inmuebles

No.	Ambientes	Cantidad
1	Edificio Municipal	1
2	Predio del antiguo rastro municipal	1
3	Edificios escolares	3
4	Predio del mercado municipal	1
5	Predio del cementerio	1
6	Balnearios municipal	2
7	Áreas deportivas municipales	2
8	Terrenos municipales	8

Inventario General de la Municipalidad

¹⁰Municipalidad de San Pedro Carchá, Manual de recursos Humanos de la municipalidad 2010

Oficinas ¹¹

- Despacho Municipal
- Salón de Sesiones del Concejo Municipal
- Oficina de Asistencia del Despacho Municipal
- Servicios sanitarios
- Biblioteca
- Bodega
- Salón de usos múltiples
- Salón de proyecciones
- Kiosco informativo
- Recepción
- Oficina de Policía Municipal
- Oficina de Policía Municipal de Tránsito
- Oficina de Cultura y Deportes
- Gimnasio Municipal
- Agencia de Banrural
- Oficina del IUSI
- Oficina de Servicio de Agua Potable y Drenaje
- Oficina de Comunicación Social
- Oficina de Planificación Municipal
- Tesorería Municipal

1.1.10.3 Financieros¹²

La Municipalidad obtiene sus ingresos en base a aportes constitucionales, además de los ingresos propios que se obtienen a través de los servicios que presta como: la captación de ingresos derivados del IUSI, funcionamiento del balneario, canon de agua, alumbrado público, Boleto de Ornato, impuesto de distribución de petróleo, circulación de vehículos, aporte del INAB. El presupuesto actual, anualmente asciende a 20,000,000.00

¹¹Municipalidad de San Pedro Carchá, Manual de recursos Humanos de la municipalidad 2010

¹² Fuente: Dirección de Administración Financiera Integrada Municipal, Santa Cruz Verapaz.

1.2 Técnicas utilizadas para el diagnóstico

Para la obtención de información y con la finalidad de identificar las necesidades reales de la institución patrocinante se determinó la utilización de distintas técnicas y métodos con sus respectivos instrumentos, como lo son:

1.2.1 Observación

Se aplicó la espontánea en las visitas de campo debidamente programadas, durante las cuales se logró identificar la situación contextual de la institución y comunidad. Así mismo se aplicó la observación sistemática con el apoyo de una ficha de observación, que permitió recabar la información necesaria en dicho instrumento.

1.2.2 La entrevista

Permitió ampliar la información con el apoyo de la encargada de Comunicación Social de la comuna, que de hecho aportó mucha información útil para el informe de diagnóstico con respecto a la institución.

1.2.3 Análisis documental

Se obtuvo el acceso a documentos municipales que permitieron la obtención de datos relacionados a la institución patrocinante, y con respecto a la comunidad patrocinada, también se tuvo acceso a documentos de la institución.

1.2.4 Guía de análisis contextual e institucional

Efectivamente siendo la guía solamente una orientación respecto a los datos de la institución y comunidad se utilizó para obtener conocimiento completo y aceptable de ambas instancias; esta herramienta facilitó la identificación de las carencias y necesidades de manera sectorial.

1.2.5 Entrevista colectiva

Se organizaron en grupos y listaron diferentes tipos de carencias comunitarias

1.3. Lista de carencias o necesidades

De la aplicación de la guía de sectores de la institución y la comunidad se identificaron las siguientes carencias:

1. Malas relaciones humanas entre el personal.
2. Incremento de conflictos entre personal laborante
3. Inestabilidad laboral
4. Casería excesiva en áreas municipales.
5. Deforestación ilegal en el municipio.
6. Insuficiente personal para el cuidado de la flora y fauna.
7. Incremento de la contaminación por desechos sólidos.
8. Uso inadecuado de los recursos naturales.
9. Desinterés de las autoridades municipales en el mejoramiento del ambiente.
10. Inexactitud de presupuesto para programas y proyectos.
11. Poca participación de los ciudadanos en el pago de sus impuestos.
12. Falta de iniciativa en gestión de recursos para diversos proyectos
13. Personal desactualizado en materia de legislación municipal.
14. No se tiene una filosofía a nivel institucional.

Del listado anterior, el numeral 01 al 03 se refieren a **deficiente atención a usuarios en la municipalidad**, del 04 al 06 **extinción de la flora y fauna**, del 07 al 09 **deterioro del medio ambiente**, del 10 al 12 **administración deficiente** del 13 al 14 **desconocimiento de políticas administrativas**

1.4 Cuadro de análisis y priorización de problemas

Cuadro de análisis de problemas

De la lista de carencias luego de ser analizadas se detectaron como prioritarios los siguientes:

No.	Problemas	Causas	Soluciones
1	Deficiente atención a usuarios en la Municipalidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Malas relaciones humanas entre el personal. 2. Incremento de conflictos entre personal laborante 3. Inestabilidad laboral 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacitar al personal sobre la importancia de las relaciones humanas. 2. Talleres sobre resolución de conflictos. 3. Asignación de partidas presupuestarias 011 al personal bajo renglón 021.
2.	Extinción de la flora y fauna.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Casería excesiva en áreas municipales. 2. Deforestación ilegal en el municipio. 3. Insuficiente personal para el cuidado de la flora y fauna. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar el procedimiento para declarar los terrenos municipales como áreas protegidas, en el CONAP. 2. Organizar patrullas de guardabosques con la asesoría del INAB. 3. Contratar personal idóneo para el cuidado de la flora y fauna.
	Deterioro del	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento de la contaminación por 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Talleres sobre uso y manejo de la basura.

3.	Medio Ambiente	<p>desechos sólidos.</p> <p>2. Uso inadecuado de los recursos naturales.</p> <p>3. Desinterés de las autoridades municipales en el mejoramiento del ambiente.</p>	<p>2. Capacitaciones sobre el uso adecuado de los recursos naturales del municipio.</p> <p>3. Concientizar a las autoridades municipales en el cuidado y protección del medio ambiente.</p>
4.	Administración deficiente	<p>1. Inexactitud de presupuesto para programas y proyectos.</p> <p>2. Poca participación de los ciudadanos en el pago de sus impuestos.</p> <p>3. Falta de iniciativa en gestión de recursos para diversos proyectos</p>	<p>1. Implementación de un presupuesto efectivo acorde a los ingresos municipales.</p> <p>2. Incentivar a los vecinos a cumplir con impuesto municipales.</p> <p>3. Capacitar y motivar al liderazgo edil para realizar gestiones en beneficio del municipio.</p>
5.	Desconocimiento de políticas administrativas	<p>1. Personal desactualizado en materia de legislación municipal.</p> <p>2. No se tiene una filosofía a nivel institucional.</p>	<p>1. Talleres de actualización al personal sobre la legislación municipal vigente.</p> <p>2. Involucrar al personal en la elaboración del plan de gobierno estableciendo una filosofía institucional.</p>

1.4.1 Cuadro de priorización de problemas

ASPECTOS A PRIORIZAR	NECESARIO REDUCIR	URGENTE ELIMINAR	POSIBLE SOLUCIONAR
Deficiente atención a usuarios en la municipalidad			
Extinción de la flora y fauna			
Deterioro del medio ambiente			
Administración deficiente			
Desconocimiento de políticas administrativas			

Luego de analizar cada uno de los problemas detectados y detallados en los cuadros anteriores, de acuerdo a los resultados obtenidos en la matriz de priorización, el principal problema urgente de solucionar es: extinción de la flora y fauna, causado por la deforestación ilegal en el municipio, se observó que los cinco problemas mencionados son de suma importancia solucionarlos debido a que con la solución de ellos, se ayudaría considerablemente al desarrollo integral del pueblo de Carcha.

1.5 Datos de la institución o comunidad beneficiada

1.5.1. Nombre de la institución

Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea Chicojl, del municipio de San Pedro Carchá, departamento de Alta Verapaz.

1.5.2 Tipo de institución por lo que genera

Educativa oficial – Pública

1.5.3 Ubicación Geográfica

El Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria se ubica en el sector este y es la región No. 21 del municipio de San Pedro Carchá con una distancia de 10 kilómetros en ruta asfaltada. Cuenta con un área aproximada de 90,000 metros cuadrados”¹³

1.5.4 Visión ¹⁴

El Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea Chicojl del municipio de San Pedro Carchá, departamento de Alta Verapaz, es una institución educativa que forma a jóvenes dinámicos, optimistas, con deseos de superación y dispuestos a romper los paradigmas que la sociedad les demanda, con la firme convicción que es a través de la educación de donde se inicia el desarrollo de los pueblos, principalmente de su comunidad dentro de su cosmovisión maya.

1.5.5 Misión ¹⁵

“El Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea Chicojl del municipio de San Pedro Carcha departamento de Alta Verapaz, es una institución educativa, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista, que enfoca el qué hacer educativo en la formación de ciudadanos capaces de participar en un régimen democrático que propicie el desarrollo sostenible de su pueblo, fomente su

¹³ Fuente: Proyecto Educativo Institucional del establecimiento educativo.

¹⁴ Fuente: Proyecto Educativo Institucional del establecimiento educativo.

¹⁵ Fuente: Proyecto Educativo Institucional del establecimiento educativo.

responsabilidad en la participación de proyectos de desarrollo dentro de su comunidad y tome conciencia de que éste se logra únicamente a través de la superación personal de sus habitantes”

1.5.6 Políticas ¹⁶

- Fomento de la igualdad de oportunidades de las personas y de los Pueblos.
- Énfasis en la formación para la productividad y la laboriosidad.
- Impulso al desarrollo de la ciencia y la tecnología.
- Énfasis en la calidad educativa.
- El mejoramiento de la calidad de vida y el abatimiento de la pobreza mediante el desarrollo de los Recursos Humanos.
- La interiorización de los valores de respeto, responsabilidad, solidaridad y honestidad entre otros y el desarrollo de actitudes y comportamientos éticos para la interacción responsable con el medio natural, social y cultural.

1.5.7 Objetivos ¹⁷

Objetivo General

Atender la demanda del ciclo básico del nivel medio de educación, en el área rural.

Objetivos específicos

- Proporcionar el servicio educativo en el ciclo básico del nivel medio de educación, a las y los egresados del nivel primario.
- Mejorar la calidad de vida de la población estudiantil en beneficio de su entorno familiar y comunal.
- Contextualizar el proceso enseñanza-aprendizaje a las necesidades de los educandos, con la aplicación de principios tecnológicos.
- Socializar las experiencias metodológicas entre profesores, profesoras de los institutos de telesecundaria y de otras modalidades educativas.

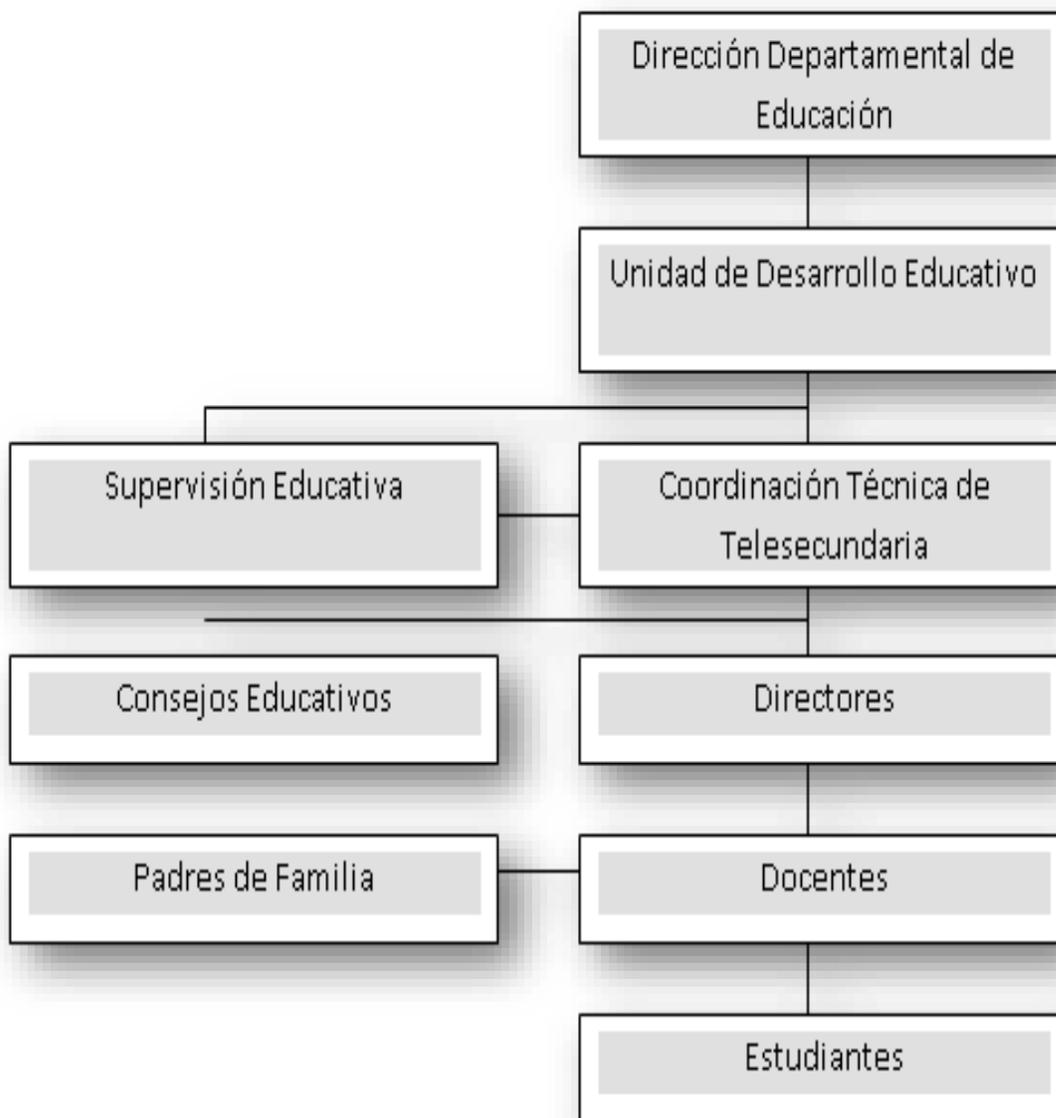
¹⁶ Fuente: Proyecto Educativo Institucional del establecimiento educativo.

¹⁷ Fuente: Proyecto Educativo Institucional del establecimiento educativo.

1.5.8 Metas:

- Manifiesta aprecio por su idioma y su cultura y los idiomas y culturas de otros Pueblos de Guatemala y el mundo.
- Aplica tecnología y saberes de su propia cultura y de otras culturas en proyectos de desarrollo familiar, escolar y comunitario.
- Utiliza la perspectiva de la diversidad cultural en la comprensión de los procesos históricos del país y el mundo.
- Practica el diálogo y otros procedimientos en la prevención y resolución pacífica de conflictos, buscando el consenso y respetando el disenso.
- Promueve la diversidad lingüística y cultural de Guatemala reafirmando sus propias identidades, cultural y nacional.
- Contribuye a la conservación del ambiente y al desarrollo humano sostenible desde los ámbitos familiar, escolar y comunitario.

1.5.9 Estructura Organizacional ¹⁸



La administración del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea Chicojl, del municipio de San Pedro Carchá, departamento de Alta Verapaz; está bajo la responsabilidad de la profesora: Claudia Lisbeth Díaz de Rosales; las acciones administrativas son delegadas al profesor: Luis Monterroso Guerrero, en caso de ausencia de la directora. Además de ello, se cuenta con un consejo educativo quienes son electos en asamblea general de la comunidad, estos en ocasiones brindan su apoyo.

¹⁸ Fuente: Proyecto Educativo Institucional del establecimiento educativo.

1.5.10 Recursos (humanos, físicos, financieros) ¹⁹

Humanos

	PERSONAL ADMINISTRATIVO	
RENLÓN PRESUPUESTARIO	NOMBRE	CARGO
022	Claudia Lisbeth Díaz de Rosales	Directora

Observación: La persona encargada de la administración escolar es la directora, pero también ejerce la docencia con el grado de Primero Básico, Sección "A".

Renglón presupuestario	Personal docente	Grado que atiende
022	Claudia Lisbeth Díaz de Rosales	Primero Básico "A"
022	Celso SontayCuyuch	Primero Básico "B"
022	Héctor Cacao	Segundo Básico "A"
022	José Napoleón García Mollinedo	Segundo Básico "B"
022	Luis Monterroso Guerrero	Tercero Básico "A"
022	Teodoro Alberto Pérez Duering	Tercero Básico "B"

Físicos

Cantidad	Descripción
246	Escritorios de paleta
6	Televisores
6	DVD
6	Pizarrones de fórmica
5	Armarios o estantes
2	Cañoneras
5	Computadoras de escritorio
3	Libreras de metal
1	Archivador
5	Libreras de madera

¹⁹ Fuente: Proyecto Educativo Institucional del establecimiento educativo.

Financieros²⁰

La mayoría de los recursos monetarios que se invierten en la escuela provienen del Estado tales como fondos para mantenimiento, reparaciones, material didáctico, entre otras necesidades. Dicho fondo se le denomina “Gratuidad”.

1.6 Lista de carencias del Instituto Nacional de Telesecundaria de la aldea Chicojl, San Pedro Carcha, Alta Verapaz.

1. Riesgo de ingreso de personas o animales no deseables en las instalaciones.
2. La institución no tiene muro perimetral.
3. Aulas carentes de ventanales ni balcones.
4. Falta de patio circulado.
5. Inseguridad del edificio para el resguardo de los bienes del instituto.
6. El acceso de vehículos hasta las instalaciones se dificulta por la pronunciada inclinación de la entrada principal.
7. Basura orgánica y plástica dentro de la propiedad.
8. Mala ubicación de los basureros.
9. Ausencia de huerto escolar de plantas medicinales.
10. Poca limpieza de las áreas sanitarias.
11. Ausencia de hábitos higiénicos en el medio circundante.
12. No se clasifica la basura.
13. No se tienen depósitos de agua para garantizar el uso humano.
14. Condiciones inadecuadas de las aulas debido a la cantidad de estudiantes que son atendidos en la misma.
15. Inadecuada ubicación de las instalaciones de la dirección del establecimiento.
16. El limitado presupuesto por la falta de apoyo de entidades privadas.
17. Falta de compromiso de los padres con el quehacer de sus hijos en el instituto.
18. Insuficiente participación y organización de padres y madres.
19. No se participa con otras instituciones.
20. Poco apoyo de las autoridades de la comunidad.

²⁰ Fuente: Libro de inventario del establecimiento.

21. Falta de comunicación entre algunos docentes.
22. Problemas en el área de educación física por falta de canchas deportivas.
23. No se llevan controles específicos de asistencia del personal.
24. No se cuenta con la cantidad de docentes para la atención de los estudiantes.
25. Poca cantidad de documentos de texto para los estudiantes.
26. Material y recursos de apoyo obsoletos.
27. Deterioro de material impreso tanto para estudiantes como para docentes.
28. Entrega de material audiovisual fuera de tiempo.
29. Falta de técnicas en la conservación de los suelos en áreas de cultivo en el establecimiento educativo.
30. No se tiene el cuidado de los recursos naturales.

1.7 Cuadro de análisis y priorización de problemas.

Cuadro de análisis de problemas

Problema	Factores que lo producen	Soluciones
Inseguridad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riesgo de ingreso de personas o animales no deseables en las instalaciones. 2. La institución no tiene muro perimetral. 3. Aulas carentes de ventanales ni balcones. 4. Falta de patio circulado. 5. Inseguridad del edificio para el resguardo de los bienes del instituto. 6. El acceso de vehículos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contratar guardianes de vigilancia. 2. Construcción de un muro perimetral. 3. Colocación de ventanales y balcones. 4. Circulación del patio. 5. Contratar guardianes de vigilancia. 6. Habilitar una nueva entrada

	<p>hasta las instalaciones se dificulta por la pronunciada inclinación de la entrada principal.</p>	<p>para facilitar el acceso general.</p>
<p>Insalubridad</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basura orgánica y plástica dentro de la propiedad. 2. Mala ubicación de los basureros. 3. Poca limpieza de las áreas sanitarias. 4. Ausencia de huerto escolar. 5. Ausencia de hábitos higiénicos en el medio circundante. 6. No se clasifica la basura. 7. No se tienen depósitos de agua para garantizar el uso humano. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construir muro perimetral para que personas ajenas no entren a tirar su basura dentro de la propiedad. 2. Colocar basureros en lugares estratégicos. 3. Realizar calendario de limpieza para cada área. 4. Creación de huerto escolar, con plantas medicinales. 5. Realizar charlas de concientización sobre la importancia de la higiene. 6. Clasificar la basura con los respectivos recipientes. 7. Gestionar tinacos para el depósito de agua y filtros para el consumo apropiado de la misma.

<p>Malas relaciones humanas o incomunicación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de compromiso de los padres con el quehacer de sus hijos en el instituto. 2. Insuficiente participación y organización de padres y madres. 3. No se participa con otras instituciones. 4. Poca relación con las autoridades de la comunidad. 5. Falta de comunicación entre algunos docentes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concientizar a padres de familia a través de charlas educativas. 2. Motivar a padres de familia, involucrándolos en actividades propias de la institución. 3. Organizar comisión de participación interinstitucional. 4. Diseñar programas de proyección a la comunidad. 5. Realizar charlas sobre relaciones interpersonales.
<p>Administración deficiente</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Problemas en el desarrollo del área de educación física por falta de canchas deportivas. 2. No se llevan controles específicos de asistencia del personal. 3. No se cuenta con la cantidad de docentes necesarios para la atención de los estudiantes. 4. Poca cantidad de documentos de texto para los estudiantes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gestionar un espacio para la realización de las actividades físicas y deportivas. 2. Organizar una comisión que vele por la asistencia del personal. 3. Realizar las gestiones necesarias para la contratación de nuevos docentes. 4. Gestionar apoyo a instituciones gubernamentales y no gubernamentales.

Incomodidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condiciones inadecuadas de las aulas debido a la cantidad de estudiantes que son atendidos. 2. Inadecuada ubicación de las instalaciones de la dirección del establecimiento. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habilitar nuevos salones de clases. 2. Reacondicionar el espacio donde se encuentra la dirección del plantel educativo.
Desconfianza económica	<ol style="list-style-type: none"> 1. El limitado presupuesto por la falta de apoyo de entidades privadas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gestionar apoyo ante instituciones privadas que apoyen al sector educativo.
Pobreza de soporte operativo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Material y recursos de apoyo obsoletos. 2. Deterioro de material impreso tanto para estudiantes como para docentes. 3. Entrega de material audiovisual fuera de tiempo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Renovar y actualizar los recursos de apoyo. 2. Gestionar nuevos materiales para el desarrollo de las actividades educativas. 3. Organizar la entrega de materiales audiovisuales con las autoridades encargadas antes de cada inicio del ciclo lectivo.
Deterioro de flora y fauna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inexistencia de técnicas para la conservación de los suelos en áreas de cultivo del establecimiento. 2. Inexistencia del cuidado de los recursos naturales. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración de manual para la conservación de los suelos. 2. Concientización a estudiantes para el cuidado de los recursos naturales.

1.8 Priorización del problema

A los criterios de priorización se le han dado un valor de 1 a 5 puntos, dándoles el valor menor cuando es menos importante.

No. Listado de problemas

1. Inseguridad.
2. Insalubridad.
3. Malas relaciones humanas o incomunicación.
4. Administración deficiente.
5. Incomodidad.
6. Desconfianza económica.
7. Pobreza de soporte operativo.
8. Deterioro de flora y fauna.

CRITERIOS	PROBLEMAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Factibilidad de solución	4	4	3	2	3	1	3	2
Por los beneficios que implique	3	5	4	4	4	3	4	3
Por los apoyos que se tengan	1	4	2	1	3	1	2	2
Por la urgencia de la solución	3	4	3	3	2	2	3	3
Por el tiempo disponible	1	4	3	1	2	1	3	5
Por contar con lo necesario	1	5	3	1	2	1	3	4
Porque responde a las políticas institucionales	4	4	3	2	3	2	3	3
Es estratégicamente conveniente	2	5	4	3	3	4	4	4
Está plenamente delimitado	2	4	3	2	2	2	3	3
Las opciones de solución son factibles	1	5	4	1	3	1	4	4
Porque es lo que se quiere	3	4	3	3	2	1	3	3
Por los problemas que afronta el país	2	4	4	4	2	2	3	3
Por el enfoque educativo	2	4	3	4	3	2	3	4
TOTAL	29	56	42	31	34	23	41	43

De acuerdo con los resultados obtenidos, se listan los problemas en orden prioritario.

1. Insalubridad (56 pts.)
2. Deterioro de flora y fauna (43 pts.)
3. Malas relaciones humanas o incomunicación (42 pts.)
4. Pobreza de soporte operativo (41 pts.)
5. Incomodidad (34 pts.)
6. Administración deficiente (31 pts.)
7. Inseguridad (29 pts.)
8. Desconfianza económica (23 pts.)

Después de realizar el cuadro de análisis de problemas del Instituto Nacional de Educación Básica de telesecundaria de la aldea Chijojl del municipio de San Pedro Carcha, Alta Verapaz, en reunión con la directora del establecimiento se puede observar en el cuadro siguiente, que de los tres problemas priorizados los tres son necesario reducirlos, posibles solucionarlos y uno de ellos es urgente eliminar.

ASPECTOS PRIORIZANTES	NECESARIO REDUCIR	URGENTE ELMINAR	POSIBLE SOLUCIONAR
Prioridad 1: Insalubridad			
Prioridad 2: Deterioro de flora y fauna			
Prioridad 3: Malas relaciones humanas o incomunicación			

1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad.

Se realizó de acuerdo a una lista de cotejo, en la cual se determinaron los aspectos: financiero, administrativo legal, técnico, mercado, político, cultural y social, aplicado a tres posibles opciones de solución al problema de insalubridad, estableciendo así la opción más viable y factible del proyecto a realizar.

Opción 1. Construir muro perimetral para que personas ajenas no entren a tirar su basura dentro de la propiedad de la escuela.

Opción 1. Gestionar tinacos para el depósito de agua y filtros para el consumo apropiado de la misma.

Opción 3. Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales

1.10 Lista de cotejo con indicadores relacionados con viabilidad y factibilidad del proyecto.

No.	OPCIONES DE SOLUCION	OPCION 1		OPCION 2		OPCION 3	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
Financiero							
1	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?		X		X	X	
2	¿Se cuenta con financiamiento externo?	X		X		X	
3	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?		X		X		X
4	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?		X		X	X	
5	¿Existe posibilidad de créditos para el proyecto?		X		X		X
Administrativo Legal							
6	¿Se tiene la autorización legal para realizar el proyecto?	X		X		X	
7	¿Se tiene estudio de impacto ambiental?		X		X		X

8	¿Se tiene respaldo legal?	X		X		X	
9	¿Existen leyes que amparen en la ejecución del proyecto?		X	X		X	
Técnico							
10	¿Se tienen las instalaciones adecuadas para el proyecto?		X		X	X	
11	¿Se tiene bien definida la cobertura del proyecto?	X		X		X	
12	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X	X	
13	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X			X	X	
14	¿Se han cumplido las especificaciones apropiadas en la elaboración del proyecto?	X		X		X	
15	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?		X	X		X	
16	¿Se han definido claramente las metas?	X		X		X	
Mercado							
17	¿El proyecto tiene aceptación de la región?	X		X		X	
18	¿El proyecto satisface las necesidades de la población?	X		X		X	
19	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?		X		X	X	
20	¿El proyecto es accesible a la población en general?		X		X	X	
21	¿Se cuenta con personal capacitado para la ejecución del proyecto?		X		X	X	

Político							
22	¿La institución será responsable del proyecto?	X		X		X	
23	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X		X	
Cultural							
24	¿El proyecto está diseñado acorde al aspecto lingüístico de la región?	X		X		X	
25	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?		X	X		X	
26	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X		X	
Social							
27	¿El proyecto genera conflictos entre los grupos sociales?		X		X	X	
28	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?		X		X	X	
29	¿El proyecto toma en cuenta a las personas sin importar el nivel académico?		X		X	X	
TOTALES		14	15	15	14	25	4

El problema de insalubridad se considera viable y factible de solucionar a través de la alternativa que reunió la mayor cantidad de criterios positivos (SI), siendo la alternativa Número 3 como mejor opción de solución al problema, siendo esta la elaboración de Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales

1.11 Problema seleccionado:

Después de la utilización de una matriz de Priorización, el problema de mayor incidencia para su solución es la insalubridad que genera el: desaprovechamiento en la utilización de plantas medicinales.

1.12 Solución propuesta como viable y factible:

Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales dirigido a estudiantes de Segundo Básico, Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

Problema Seleccionado	Solución propuesta como viable y factible.
Desaprovechamiento en la utilización de plantas medicinales, en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.	Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales dirigido a estudiantes de Segundo Básico, Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

Capítulo II

2. Perfil del Proyecto

2.1 Aspectos Generales

2.1.1 Nombre del Proyecto

Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales dirigido a estudiantes de Segundo Básico, Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

2.1.2 Problema

Desaprovechamiento en la utilización de plantas medicinales, en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

2.1.3 Localización

El proyecto se ejecutará en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz que se encuentra ubicado a 10 kilómetros de la cabecera municipal en ruta asfaltada.

2.1.4 Unidad ejecutora

Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, Sección Cobán, y la Municipalidad del municipio de San Pedro Carcha, Alta Verapaz.

2.1.5 Tipo de proyecto

Educativo-ambiental

2.2 Descripción del proyecto

La elaboración de Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales, es un documento que contiene tres unidades, en la primera unidad se proporciona información acerca de lo que es un huerto, también incluye consejos de ubicación y diseños al crear un huerto escolar, pasos para la construcción de un huerto de plantas medicinales, en la segunda unidad se enfoca en la plantación y siembra, etiquetado de plantas, elementos decorativos, cuidado de las plantas, y la última unidad resalta el porqué usar plantas medicinales incluyendo información de cómo utilizar plantas medicinales por sus propiedades medicinales.

La socialización de Lineamientos para la creación de un huerto escolar, se realizara en capacitaciones dirigidas a estudiantes de segundo básico sección "B" del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, aldea Chicojl del municipio de San Pedro Carcha, Alta Verapaz, para dar a conocer el contenido del manual, motivándolos a que puedan implementarlo en otras áreas de su comunidad y como también el utilizar de forma correcta las plantas que cultiven, logrando así evitar o aliviar enfermedades y dolencias, por las propiedades curativas que cada planta medicinal posee.

2.3 Justificación

Con la elaboración de los lineamientos para la creación de un huerto escolar y utilización de plantas medicinales por sus cualidades curativas, se pretende que los estudiantes de segundo básico sección "B", del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, aldea Chicojl, adquieran y retomen conocimientos sobre las cualidades de las plantas medicinales. El ser conocedores de las propiedades curativas y los procesos de utilización de dichas plantas los involucra a ser orientadores, de sus compañeros, hermanos y familiares en el proceso de utilización de estas para contrarrestar problemas de salud, aprovechando de esta manera el huerto escolar.

2.4 Objetivos del proyecto

2.4.1 General

Acrecentar la utilización de plantas medicinales para contrarrestar problemas de salud, en los estudiantes del instituto Nacional de Educación Básica de telesecundaria de la aldea Chicojl, de San Pedro Carcha.

2.4.2 Específicos:

- Redactar lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales dirigido a estudiantes de Segundo Básico, Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.
- Realizar talleres de capacitación con los temas “ Lineamientos para la creación de un huerto escolar” y “Utilización de plantas medicinales”
- Reforestar área comunal con 600 arbolitos de diferentes especies, en el área asignada por la municipalidad en la Aldea Chicojl, de San Pedro Carcha.

2.5 Metas:

- Elaboración de Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales dirigido a estudiantes de Segundo Básico, Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz, con la reproducción de (55) ejemplares.
- Cincuenta estudiantes de Segundo Básico capacitados para crear un huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales
- Plantación de 600 arbolitos con especies de la región en el área municipal asignada en Aldea Chicojl, del municipio de San Pedro Carcha, Alta Verapaz.

2.6 Beneficiarios:

Directos

50 Estudiantes de Segundo Básico Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la aldea Chicojl, del municipio de San Pedro Carcha, Alta Verapaz.

Indirectos

06 docentes, 253 estudiantes y 417 familias habitantes de la aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto

Institución u organización	Descripción del aporte	Precio unitario	Precio total
Gestiones	10 horas de navegación en internet, para investigaciones.	Q 4.00	Q40.00
	130 fotocopias	Q 0.15	Q19.50
	Impresión de primer manual	Q 50.00	Q 50.00
	Empastado de manual para su revisión	Q 10.00	Q 10.00
	Impresión de 55 manuales	Q50.00	Q2750.00

	Empastado de 55 manuales	Q10.00	Q550.00
	Alquiler de cañonera por 2 días	Q100.00	Q200.00
	Alquiler de equipo de computo	Q50.00	Q50.00
	Alquiler de equipo para sonido	Q100.00	Q100.00
	Recarga electrónicas para teléfono celular	Q 75.00	Q 75.00
	Refacción para 55 estudiantes	Q5.00	Q275.00
Oficina municipal de planificación	Compra de 600 arbolitos	Q1.00	Q600.00
	Asesoría profesional técnico forestal	Q500.00	Q500.00
	análisis topográfico del terreno	Q 700.00	Q 700.00
Municipalidad	Chapeo de terreno a reforestar 5 jornaleros	Q 50.00	Q 250.00
	Trazada de terreno	Q 100.00	Q 100.00
	Ahoyado de terreno para reforestar	Q 100.00	Q 100.00
	Traslado de pilones	Q 100.00	Q 100.00

	Planteo de pilones	Q 50.00	Q 200.00
	6 costales con tierra negra	Q25.00	Q 150.00
Sub total			Q 6819.50
Imprevisto			Q 681.95
total			Q 7501.45

2.8 Cronograma de actividades para ejecución del proyecto

No.	Actividades	M	2014 Mayo			2014 Junio				2014 Julio					2014 Agosto	
		S	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2
1	Investigación bibliográfica															
2	Clasificación de la información															
3	Redacción de manual															
4	Impresión de manual para su revisión															
5	Corrección de manual															
6	Impresión de 55 manuales															
7	Planificación de talleres.															
8	Organización de material para taller															
9	Compra de 55 refacciones															
10	Socialización de lineamientos															

- Lapicero
- Lápices
- Cuaderno de notas
- Computadora portátil
- Cañonera
- Memoria USB
- Equipo de sonido
- Cámara fotográfica
- Impresora
- Celular

Físicos

- Instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

Financieros

- Q7,501.45

Capítulo III

Proceso de ejecución del proyecto

3.1 Actividades y resultados

No	ACTIVIDADES PROGRAMADAS	RESULTADOS OBTENIDOS
1	Investigación bibliográfica.	Información amplia, referente a la elaboración de lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales.
2	Clasificación de la información.	Información organizada y clasificada, para la estructura del manual.
3	Redacción de manual.	Manual terminado listo para su revisión.
4	Impresión de manual para su revisión.	Se tuvo el apoyo del Licenciado Baudilio Luna para la revisión y corrección.
5	Corrección de manual.	Manual modificado listo para su validación e impresión final.
6	Impresión de manuales.	55 documentos impresos y empastados.
7	Planificación de talleres.	Planificación de los talleres, con la autorización de la directora del establecimiento.
8	Organización de materiales para taller educativo.	Material listo para la socialización del manual utilizando diapositivas.
9	Compra de 55 refacciones	Refrigerio, para servirlo al final de la capacitación
10	Socialización de manual.	Asistencia de los 50 alumnos de segundo básico del centro educativo, además se tuvo la participación de la directora y docentes.
11	Solicitar el terreno a reforestar.	Aprobación del área comunal para la plantación de arbolitos.
13	Traslado de pilones al terreno	Se transportaron los 600 arbolitos al terreno

	a reforestar.	para su plantación.
14	Preparación del terreno a reforestar.	Se hizo labores de limpieza del terreno para su reforestación.
15	Siembra de árboles en la aldea beneficiada.	Se reforestó el área comunal de la Aldea Chicojl, del municipio de San Pedro Carcha, A.V.
16	Monitorear el área reforestada.	Se monitoreo el área reforestada.
17	Elaborar el plan de sostenibilidad.	Se realizó el plan de sostenibilidad.
18	Evaluación del proyecto.	Se evaluó el proyecto.

3.2 Productos y logros

PRODUCTOS	LOGROS
Lineamientos para la creación de un huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales.	Entrega de cincuenta y cinco manuales para la dirección, maestros y alumnos del establecimiento.
Socialización de Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales a estudiantes.	Participación activa de 50 estudiantes de Segundo Básico Sección "B", directora y docentes del instituto durante los talleres.
Área reforestada con 600 arbolitos.	Aumento de área municipal reforestada

3.2.1 Aporte Pedagógico

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA FACULTAD DE HUMANIDADES



compilador: Migdalia Azucena Pacay Mo
carné: 201023616



Lineamientos para la creación de Huerto Escolar, para la utilización de plantas medicinales.

Dirigido a alumnos de segundo básico del
Instituto Nacional de Educación Básica de
Telesecundaria, de la aldea Chicojl,
San Pedro Carchá, Alta Verapaz



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Sección Cobán Alta Verapaz

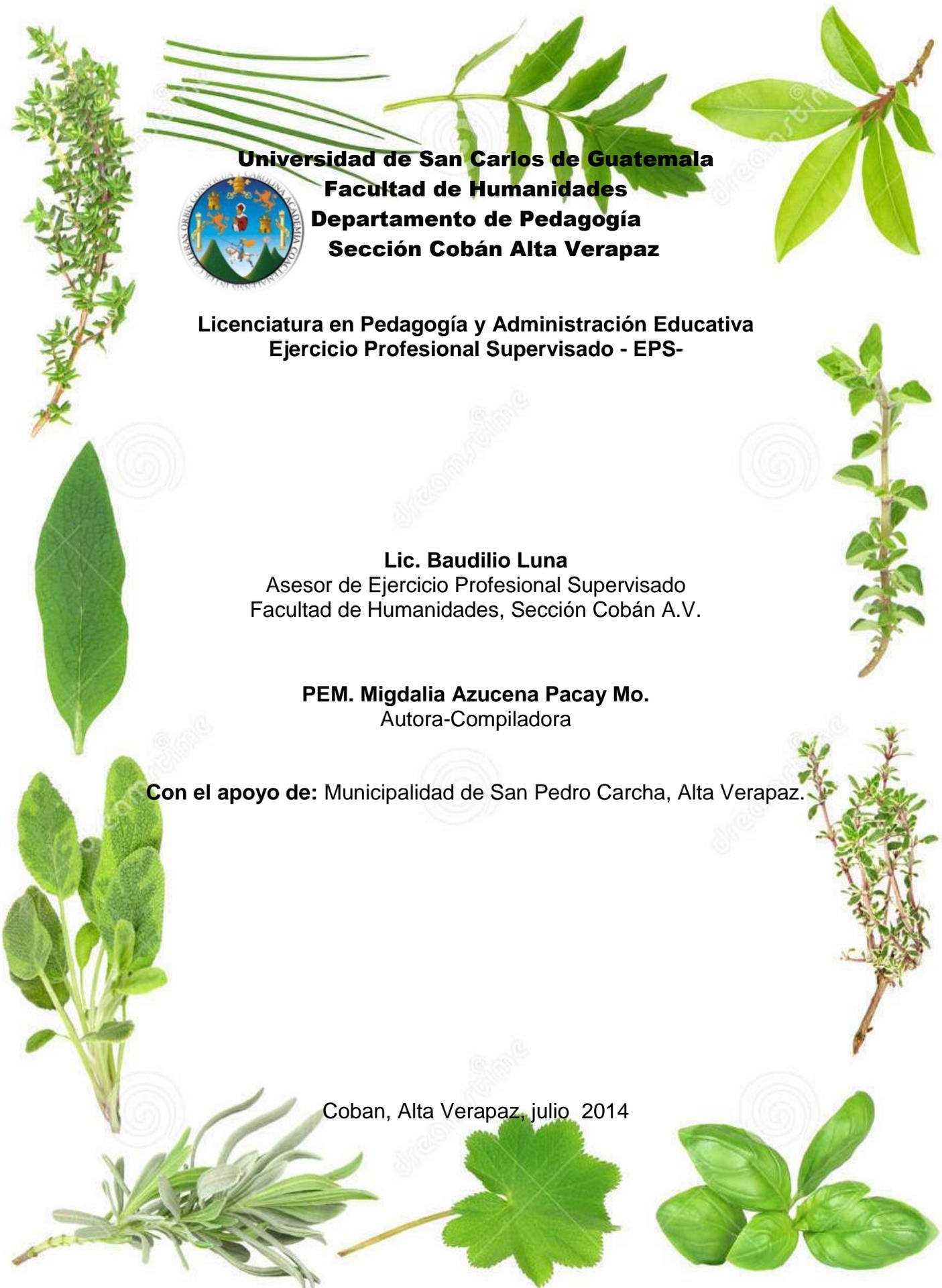
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado - EPS-

Lic. Baudilio Luna
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado
Facultad de Humanidades, Sección Cobán A.V.

PEM. Migdalia Azucena Pacay Mo.
Autora-Compiladora

Con el apoyo de: Municipalidad de San Pedro Carcha, Alta Verapaz.

Coban, Alta Verapaz, julio 2014



ÍNDICE

CONTENIDO

Pág.

Indice

Introducción

1

Unidad I:

1. ¿Qué es un Huerto?

2

2. Ubicación y diseños de un huerto escolar

2

3. Pasos para la construcción de un huerto

4

Unidad II:

1. Plantación y Siembra

5

2. Etiquetado de Plantas

5

3. Elementos decorativos

6

4. Cuidado de las plantas

6

Unidad III:

1. ¿Porqué usar Plantas Medicinales?

7

2. Como utilizar algunas plantas Medicinales de nuestra región.

8

Árnica

8

Diente de león

9

Albahaca

11

Aloe Vera o Sábila

13

Ajo

17

Aguacate

20

Apio

22

Azahar

23





Café	24
Cardamomo	26
Cola de Caballo	27
Comino	29
Eucalipto	30
Enebro o Ciprés	31
Llantén	33
Laurel	34
Salvia	36
Tomillo	39
Ruda	42
Romero	44
La Manzanilla	46
Valeriana	48
Orégano	50
Perejil	52
E grafía consultada	53

INTRODUCCIÓN



El manual “Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales”, dirigido a alumnos de segundo básico del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz, ha sido recopilado con el fin de brindar información de las diversas actividades que han de desarrollarse para crear un huerto escolar y sobre todo instrucciones de cómo utilizar plantas medicinales, cumpliendo con el objetivo de conocer los beneficios y cualidades medicinales, de cada una de ellas para ser utilizadas por personas en la comunidad.

Con la puesta en marcha y desarrollo de esta linda experiencia se pretende que los alumnos adquieran conocimientos sobre las plantas medicinales, para crear lazos de solidaridad entre alumnos, profesores y padres de familia, la idea básica es aprovechar el huerto escolar como elemento de estudio, e ir conociendo las plantas que se irán agregando con el tiempo, introduciendo a los alumnos también en el cuidado y limpieza del mismo.

Unida I

1. ¿Qué es un Huerto Escolar?

Un huerto es un espacio donde se siembran algunas plantas útiles. Si este espacio se encuentra en la escuela, se le llama huerto escolar. Todas las personas podemos ayudar a crear y cuidar el huerto escolar



Fuente: <http://fcn.uaq.mx/index.php/huerto-botanico-jbuaq?showall>

Son pequeños espacios de las instituciones educativas cuyo objetivo primordial es que el alumno llegue a comprender las relaciones de interdependencia que hay entre las plantas y su medio circundante; observando los cambios que sufren por efecto de la luz, el agua, el suelo, la temperatura, y en fin, por todos aquellos factores físicos químicos y biológicos que intervienen en su crecimiento y su desarrollo y de esta adquiera conciencia sobre la incidencia de nuestras actividades sobre el equilibrio del ambiente.

2. Ubicación y diseños de huertos escolares

Existen actualmente muchos tipos de huertos de plantas aromáticas y medicinales.

La forma, tamaño, ubicación, cantidad de plantas, la asociación de las mismas, los colores, aromas, en fin, el diseño que hagamos del huerto, depende de nuestros gustos, nuestra creatividad y de nuestras necesidades o preferencias.



Fuente: <http://articulos.infojardin.com/articulos/construccion-jardines.htm#limpieza terreno>

Muchas plantas medicinales son de fácil cultivo, se pueden sembrar en espacios reducidos, como traspatios.

También se pueden ubicar en azoteas incluso en macetas. En su mayoría no tienen grandes exigencias de agua y fertilidad de suelo.



Fuente: <http://articulos.infojardin.com/articulos>



Las zonas libres existentes pueden convertirse en verdaderas aulas verdes escolares.

Aulas al aire libre donde los conocimientos se transforman en vivencias y la evaluación en hábitos y actitudes positivas hacia el medio.

Fuente: <http://articulos.infojardin.com/articulos>

Hay que tomar en cuenta que los huertos deben ser lugares donde podamos encontrar fácilmente plantas que necesitamos para ayudar a aliviar enfermedades que padezcan miembros de la familia, compañeros y otras personas.



Fuente: <http://fcn.uaq.mx/index.php/jardin-botanico-jbuaq>



Fuente: <http://fcn.uaq.mx/index.php/jardin-botanico-jbuaq>

3. Pasos para la construcción de un huerto escolar

- **Limpieza del terreno:** Lo primero es retirar escombros, basuras y restos extraños que hubiera en el espacio seleccionado. Se eliminan también piedras grandes, hierbas y rastrojos con azadón.
- **Movimientos de tierras:** Motivos por los que puede ser necesario aportar tierra vegetal:

a) rellenar ciertas zonas o recrecer algunas partes, como los tabloneros de tierra.

b) cuando la calidad del suelo original no es buena, por ej., si es pura arcilla o si es poco profundo.



Fuente: <http://articulos.infojardin.com/articulos/construccion-jardines.htm#limpieza-terreno>

- **Preparación del terreno:**



Una vez concluidos los movimientos de tierras se vuelven a limpiar los restos de materiales de obra, escombros, maleza, piedras grandes

Fuente: <http://articulos.infojardin.com/articulos/construccion-jardines.htm#limpieza-terreno>

Se labra el suelo a unos 25 cm de profundidad. Esta labor se realiza con motocultor mecánico o con azadón, con ésta siempre que sea una superficie pequeña. El terreno debe estar ligeramente húmedo para ser labrado, ni muy mojado, ni muy seco, ya listo esto se empieza con la siembra.



Fuente: <http://fcn.uaq.mx/index.php/jardin-botanico-jbuaq?showall=1&limitstart>

Unidad II

1. Plantación y Siembra

- La plantación se comienza por las plantas de mayor porte.
- La tierra extraída donde va cada árbol, palmera, arbusto, rosal y trepadoras se mezcla con abono orgánico (estiércol, mantillo, compost, humus de lombriz, turba, etc.).
- A las plantas se les retira el contenedor, bien sea maceta o bolsa, teniendo cuidado de no estropear el cepellón. Si vienen 'a raíz desnuda' cuidado en no deteriorar el sistema radicular.
- Los hoyos se rellenan con la tierra abonada hasta el nivel del cuello; se entutoran árboles y palmeras y se da un primer riego abundante.
- Es muy importante no descuidar el riego los primeros meses tras la plantación, ya que aún no han desarrollado raíces y son muy sensibles a la falta de agua.



Fuente: <http://foroantiguo.infojardin.com/showthread.php?t=152146>

2. Etiquetado de las plantas

Las plantas en el huerto deben estar perfectamente etiquetadas y clasificadas, utilizando su nombre común y su nombre científico, no solo para su estudio sino para el reconocimiento de los visitantes



Fuente: <http://articulos.infojardin.com/articulos/construccion-jardines>.

3. Elementos decorativos

El toque final al huerto se lo dan los ornamentos y la inclusión de otros elementos no vegetales como:

- Reloj de sol.
- Bebederos y comederos para pájaros.
- Jarrones, tinajas y otras antigüedades.
- Letreros con mensajes positivos.
- Macetas.



Fuente:<http://articulos.infojardin.com/articulos>

4. Cuidado de las plantas

El mantenimiento del huerto es sencillo, no obstante hay que tener en cuenta algunas características especiales.

- La vigilancia sobre las plagas y enfermedades.
- También hay que tener especial cuidado con los riegos. Cada especie tiene unas necesidades de riego diferentes. Se puede realizar bien con la tradicional manguera.

- Se deben de realizar operaciones de mantenimiento como podas, aunque deben de ser mínimas, ya que lo que nos interesa es que crezcan de forma natural. También se realiza el recorte de la maleza.



Fuente:<http://articulos.infojardin.com/articulos/construccion-jardines>.

- Otro factor a tener en cuenta es el abonado. Como cada planta tiene unas necesidades nutritivas diferentes se realiza un abonado de tipo medio.

UNIDAD III

1. ¿porque usar plantas medicinales?

Las plantas han sido usadas como medicina alrededor del mundo, fueron la medicina original en todas las culturas y en las civilizaciones más grandes.

Por su eficacia: en muchos casos las plantas medicinales han sido eficaces para el tratamiento de muchos problemas comunes de salud.



Fuente:<http://www.bgci.org/education/1729/>

Por el bajo riesgo o efectos secundarios: la mayoría de las plantas tienen un muy bajo riesgo o efectos secundarios, si los comparamos con los farmacéuticos. Pero no todas las plantas son igual de seguras en su uso, algunas personas pueden ser alérgicas a algunas plantas.

Porque producen beneficios inmediatos, se pueden utilizar las plantas de muchas maneras, como infusiones, baños de pies, tinturas y aceites.

1. **Árnica**

El árnica es una planta de montaña que crece de 30 a 50 centímetros de altura, con hojas de color verde ovaladas, raíces de color rojizo, algo delgadas, y de flores amarillas.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Propiedades curativas

Su principal propiedad es el de incrementar la circulación sanguínea. Por ello, es muy utilizada en caso de golpes, chichones, moretones, esguinces y dolores musculares. Además, calma el dolor y mejora la debilidad muscular y nerviosa.

Remedios populares con el árnica



Para los pies adoloridos y cansados con árnica: Agregar algunas gotas del tinte de árnica en un balde que contenga agua caliente y luego introducir los pies en dicha preparación.

Para curar golpes y reumatismo con árnica: Aplicar paños del cocimiento de 2.5 gramos de raíz y hojas de árnica para medio litro de agua. Otra alternativa es frotar la parte afectada con paños que contengan la tintura de árnica.

Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Si se desea elaborar la tintura, se debe macerar 20 gr de flores secas en 80 gr de alcohol de 90° (una alternativa podría ser una pinta de brandy, ginebra o vodka). El alcohol debe ser bastante para cubrir las flores. Luego, se filtra y se almacena en una botella de cristal oscura firmemente capsulada durante 9 días. Sacudir la mezcla varias veces cada día. Después de ese período de tiempo, se añade la tintura en gotas a los ungüentos destinados a masajes locales.

Para várices con árnica: Frotar con suavidad la piernas con tintura de árnica diluida. Se añade una cucharada de tintura de árnica a medio litro de agua. Las envolturas se aplicarán varias veces al día sobre la zona afectada, y, después de curar la inflamación, frotar la zona de la inflamación durante varias semanas con tintura de árnica diluida. Las úlceras de la pierna también pueden tratarse con envolturas de árnica.

Para las hemorroides con árnica: Diluir 1 cucharada de árnica en 5 cucharadas de agua y con ayuda de una bolita de algodón empapada con esta preparación aplicar sobre el área de las hemorroides. Si tiene la posibilidad de realizar un baño de asiento, mucho mejor. En este caso, diluir 2 cucharadas de la tintura en 2 litros de agua tibia y agregar al baño de asiento.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Para la amigdalitis con árnica: Agregar de 5 a 10 gotas de árnica a un vaso de agua tibia y proceder a realizar gargarismos profundos y prolongados.

Precauciones

Se recomienda el no consumo intenso del árnica, ya que en grandes cantidades, ha dado lugar al envenenamiento, con síntomas tóxicos, tales como vómito, diarrea, y hemorragia, incluso muerte.

Al aplicar externamente el aceite esencial de árnica, debe hacerse de forma diluida, ya que podría dañar la piel. No debe aplicarse el árnica en golpes donde exista una herida abierta. Si al aplicarlo por primera vez nota que le ha salido una erupción, se debe discontinuar su uso.

2. El diente de león

Conocido también como amargón (*Taraxacum officinalis*). Su raíz es bastante gruesa y cuando se corta separa una leche blanca. Las flores, al terminar la floración, se transforman en esas características esferas blancas formadas por un conjunto de pelos muy ligeros. Esta planta florece en abundancia a principios de noviembre y nuevamente florece, pero con menos intensidad en el verano.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Propiedades curativas del diente de león

En el siglo XVI, los médicos ya reconocían las virtudes terapéuticas del diente de león especialmente en lo referente a sus cualidades diuréticas. Por ello, se le ha llamado «hierba urinaria». En la actualidad, se pudo comprobar este beneficio al organismo, mediante un estudio efectuado en 1974 donde se suministró a ratas y a

ratones 50 mililitros de brebaje de diente de león durante todo un mes. Después de ese tiempo, se pudo observar que los animales perdieron parte de su peso original debido a esta función diurética.

Además de diurética, esta planta se emplea en la medicina natural para desintoxicar el hígado y para reducir los malestares de la bilis. Igualmente las infusiones con hojas de diente de león aumentan la movilidad de las articulaciones en los casos de artrosis y reumatismo y, a la vez, contribuye a mejorar el colesterol y el ácido úrico.

Por su riqueza en betacaroteno, el diente de león sirve, de forma tanto externa como interna, como tratamiento en afecciones de la piel.

Remedios populares con el diente de león

Para luchar contra la celulitis: Tomar una infusión de hojas de diente de león y hojas de ortiga diariamente.

Contra la hepatitis: Consumir ensaladas amargas con lechuga y diente de león.

Para calmar el dolor de estómago: Hervir, durante 10 minutos, 2 cucharadas de raíces del diente de león en medio litro de agua. Retirar del fuego y beber 3 tazas al día, antes de las comidas.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Para desintoxicar el hígado #1: Hervir, durante 5 minutos, 60 gramos entre raíz cortada y hojas por litro de agua. Tomar 3 tazas diarias antes de las comidas. **#2:** Mezclar, a partes iguales, boldo, alcachofa, diente de león y menta. Extraer 1 cucharadita de esta mezcla y verter a 1 taza de agua en ebullición y dejar reposar por 10 minutos. Colar y tomar antes de las comidas. Este remedio proporcionará una buena digestión y, a la vez, facilitará la eliminación de las sustancias de desecho.

Para cálculos biliares: Machacar, durante 3 días, 2 raíces frescas de diente de león en medio litro de vino blanco. Después de ese tiempo, beber 1 copita al día.

Contra la dermatitis: Aplicar directamente dos o tres hojas de esta planta a modo de parche varias veces al día.

Contra el colesterol: Dejar ablandar una raíz mediana de diente de león en 1 taza de agua durante 3 días. Tomar dos tazas al día.

Para la pérdida de apetito Tomar el diente león en ensalada a diario.

Recetas saludables con diente de león

Receta saludable Vino de diente de león

Ingredientes

2 litros de flores de diente de león (asegúrese de que no han sido rociadas)

2 litros de agua

1 naranja

½ limón

570 g. de azúcar morena

½ taza de levadura.

Preparación:

Con cuidado, quite todos los pedacitos de tallo. Coloque las flores en alguna vasija de barro. Añada el azúcar, la naranja tajada y el limón, luego vierta agua hirviendo sobre todo eso. Deje reposar la mezcla durante 2 días, revolviendo de vez en cuando. Al tercer día, cuele y añada la levadura. Déjelo fermentar 2 semanas en un sitio cálido

Recomendaciones

No debe utilizarse durante el embarazo, la lactancia, en niños pequeños. En caso de litiasis biliar, antes de usarlo se ha de consultar con el especialista...

3. La albahaca

Es una planta anual, perteneciente a la familia de las labiadas, que mide aproximadamente 30 cm. Su tallo es cuadrangular, ramificado; las hojas, pecioladas, opuestas y ovas. Se cultiva fácilmente en macetas; requiere agua limpia y mucho sol, pero no directo.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

En la actualidad, la planta es muy apreciada por su olor agradable y es empleada como condimento en la preparación de ensaladas y otros platos.

Propiedades curativas de la albahaca

Además de ser un condimento especial, la albahaca ayuda a aumentar el apetito y digerir mejor los alimentos. La albahaca disuelve o madura los tumores, combate los dolores de cabeza, dolor de oídos, ahuyentar las moscas y zancudos.

La albahaca es también indicada en los casos de estrés provocado por un exceso de trabajo intelectual y para calmar la tos espasmódica (tipo tosferina) y, debido a esta propiedad calmante, desde la antigüedad ya se utilizaba en crisis epilépticas.

Como reconstituyente capilar, sirve para fortalecer el cabello y contribuir a preservarlo de la caída

Remedios populares con albahaca:

Para disolver o madurar los tumores y aftas bucales Moler las hojas y se aplican en forma de pomada en la parte afectada.

Para calmar el dolor de cabeza: Preparar en brebaje la cual consiste en 30 gramos de hojas de albahaca en una taza de agua que se debe dejar hervir por 7 minutos. Se toma bien caliente.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Para calmar los fuertes dolores de oído Moler las hojas frescas. Luego con el zumo que se extrae se empapa un algodón y se coloca en la entrada del oído (sin introducirlo).

Para ahuyentar mosquitos y zancudos Colgar en las paredes y el techo ramitas de albahaca. También resulta útil plantar albahaca en una maceta y colocarla en la ventana para que no entren estos insectos. Igualmente, esta planta ayuda a desinflamar las picadas de estos insectos. Para ello, se debe machacar las hojas de albahaca, la cual debe ser colocada sobre las picaduras

Para los dolores menstruales Realizar masajes sobre la zona del vientre con aceite de albahaca.

Recetas saludables con albahaca

Receta saludable con albahaca #1: Mayonesa con albahaca.

Para esta receta de alimentación sana se requiere los siguientes ingredientes: 1 cucharada de perejil, una de albahaca y dos dientes de ajo.

Se debe elaborar una mayonesa como de costumbre y luego se debe echar el perejil, la albahaca y los dientes de ajo.

Precauciones

No se recomienda el uso vía interna del aceite de albahaca a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa. El aceite esencial de albahaca puede irritar las pieles sensibles. Evítalo en caso de problemas hepáticos. Si se usa en exceso, su cualidad estimulante puede tener efecto sedante. No lo utilices durante el embarazo ni en niños menores de dieciséis años.

4. El Aloe Vera o Sábila

Desde la antigüedad se conocen los efectos curativos y de belleza que tiene el aloe vera. Es una planta que tiene hojas carnosas, aserradas y gruesas en forma de pencas y que pertenece a una especie de plantas llamada xeroides.

Es importante señalar que una planta de aloe, una vez recolectada con sus raíces, puede sobrevivir un año. Sin embargo, sus hojas una vez cortadas, sólo pueden ser guardadas en la nevera por una semana y el jugo exprimido sólo 24 horas.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Propiedades curativas:

Al contener elementos tan importantes como vitaminas A, e, E, B12; minerales (sodio, potasio, magnesio, cobre, cromo...), enzimas presenta propiedades desinfectantes, antiinflamatorias, inhibidor del dolor, cicatrizantes y estimulante del crecimiento de los tejidos.

Actualmente se le atribuyen propiedades preventivas y de apoyo en la curación del cáncer y del sida, probablemente por su acción sobre el sistema inmunitario. Si se emplea el aloe en estos casos, se deberá utilizar directamente la planta fresca y no los preparados comerciales.

Remedios populares:

Para la cicatrización de las heridas: Usar las hojas de más de tres años de edad cortadas por la base, donde alberga una cantidad más importante de principios activos. Luego aplicar, en forma de cataplasma, en la zona afectada, previamente limpiada. Mantener cubierta con una tela y dejar por una hora o más.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

En casos de quemaduras solares Aplicar el gel que se encuentra dentro de las pencas u hojas de aloe vera o sábila directamente sobre la quemadura solar. El aloe, de hecho, es notablemente astringente, por lo cual evitará que se reseque demasiado la piel.

Para prevenir las enfermedades gastrointestinales y del cáncer, Tomar una cucharada de jugo de aloe vera por la mañana a diario (puede ser adquirida en algunas botánicas).

En casos de anorexia Macerar durante 10 días 700 gr de orujo, 30 gr de sumidades floridas de ajeno, 20 gr de genciana, 20 gr de corteza de naranja amarga y 3 gr de polvo de aloe. Tomar hasta superar el trastorno.

Para las manchas en la piel: Abrir por la mitad una hoja del aloe vera y, después, utilizar el lado romo de un cuchillo, raspar la parte interior para extraerle su gel (evitar la parte amarilla). Frotar a diario este gel trasparente sobre las manchas.

Para las aftas bucales: Usar el jugo de aloe vera a partes iguales con agua y hacer enjuagues 3 ó 4 veces al día. Este remedio también se puede utilizar para aliviar el dolor de muelas y como preventivo de las caries y contra el desgaste del esmalte de los dientes.

Para las hemorroides: Aplicar la pulpa del aloe vera de forma directa sobre la zona afectada o extraer el gel del aloe y depositarla en una pajilla común. Congelar, sacar el plástico y poner el aloe congelado en el ano como si fuera un supositorio

Para los pies cansados o doloridos: Untarlos con una hoja de aloe abierta por la mitad, y masajearlos durante cinco minutos

Para la inflamación de encías, llagas o heridas por extracciones dentales: Chupar un trozo de pulpa de aloe como si fuera un caramelo

Para el acné: Empapar la punta de un bastón de algodón con el gel extraído de una hoja (penca) de la planta de aloe vera y aplicar sobre los granitos varias veces al día.

Preparaciones terapéuticas con aloe

Infusión de aloe vera: Extraer la pulpa de la hoja con un rallador y disolver en agua caliente. Otra forma es cortar la hoja en daditos y secarlos al sol; cuando se deshidraten, guardarlos en un frasco y usarlos como si fueran bolsitas de té.

Vapores de aloe vera: Hervir la hoja de aloe vera o sólo su gel, y respirar el vapor que emana de la olla. Polvo: Pelar hojas gruesas y carnosas y dejar que su gel se seque al sol. Ya deshidratado, machacarlo y guardarlo en un recipiente opaco y hermético. Se puede consumir solo (1 edita por día) o bien en infusiones, vahos o para hacer tintura base. Vino tónico: Mezclar el gel de aloe vera con miel y especias y dejar macerar.

Tintura base de aloe vera: Mezclar 350 g de hojas de aloe trituradas con 550 ce de alcohol medicinal y 450 ce de agua mineral. Guardar en un frasco y dejar macerar 1 mes, agitando el recipiente a diario.

El aloe vera y la belleza natural

El aloe vera también tiene propiedades de belleza natural, ya que estimula la reproducción de nuevas células por lo que se considera un excelente regenerador celular y tonificador de la piel.

Cuando se usa con regularidad, evita las arrugas prematuras e inclusive retarda las de la edad. Disminuye la medida de los poros abiertos, y se puede usar, sin problemas, bajo el maquillaje. Sin embargo, es necesario, debido a sus cualidades astringentes (que encoge), combinarlo con una crema hidratante.

Para el cabello y el cuero cabelludo, se puede usar el jugo del aloe vera. Para ello se debe frotar con el jugo de aloe toda la cabeza. Este, una vez seco, se aclara con agua, y el aloe dará brillo, fuerza y protección a los cabellos y, a la vez, ayuda a eliminar la grasa y la caspa.

Mascarilla de aloe vera para cutis sensible

Ingredientes

- 1 cucharada de pulpa o gel de aloe vera
- 1 cucharada de pulpa de pepino,
- 100 gr de yogur entero
- 2 cucharadas de harina de cebada.

Preparación

Mezclar todos los ingredientes. Colocar sobre el rostro y dejar puesta por 15 minutos. Pasado ese tiempo, aclarar con agua tibia y poner una crema hidratante.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Receta saludable con aloe vera

Ensalada de aloe:

Para esta receta de alimentación sana se requiere cortar un cuarto de col roja en rodajas muy delgadas y luego, se añade un pepino en rodajas finas, un puñado de nueces picadas y un puñadito de pasas.

Se adereza con aceite de oliva, media cucharadita de mostaza y un trozo de aloe vera o sábila de 3 cm picado delgado.

Recomendaciones

Seleccionar para su uso las hojas más cercanas a la base. Hay que darle unos cortecitos en su parte blanquecina y luego desprenderla con cuidado. Debe cortarse cuando vaya a utilizarse para que no pierda propiedades y guardar el trozo sobrante en el frigorífico.

La pulpa pelada y batida conserva sus propiedades unas dos semanas en el nevera, preferiblemente en un envase al vacío. Cuando su color se torna oscuro, debe desecharse.

Colocar en posición vertical la hoja cortada durante unos minutos para que suelte la savia amarilla, potente purgante de sabor amargo.

Pelar la hoja con un cuchillo y luego cortar la pulpa en cubos si se desea consumir el aloe vera como alimento. También se puede separar la corteza con una cuchara.

La pulpa se puede comer directamente, pero su aspecto pegajoso no resulta muy apetitoso. Se consume mejor batida o licuada con zumos de fruta, mientras que los cubos pueden añadirse a la ensalada

Precauciones

Aunque siempre se ha considerado una planta bastante segura, es necesario tener cierta prudencia. Por ello, se debe evitar si se está embarazada o durante la lactancia. Los diabéticos y los enfermos renales también deben ser precavidos con su uso. Evita su consumo interno durante muchos meses, porque reduce los niveles de potasio

5. Ajo

El ajo es originario de las llanuras de Asia central y fue muy empleado por los egipcios y los griegos. Éstos lo apreciaban ya como una fuente de fortaleza física y lo incluían en la dieta de esclavos y atletas para incrementar su vitalidad.

Preparaban collares de ajo y se los ponían a los niños para protegerlos de los parásitos. El ajo contiene glucósido sulfurado, aluna, enzima, vitaminas A, B1, B2, C y niacina.

Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>



Propiedades curativas

El ajo es una de las plantas medicinales con mayor cantidad de propiedades curativas demostradas científicamente entre las cuales tenemos las siguientes: Facilita el funcionamiento hepático, evita el estreñimiento y combate la anemia. También sirve para expulsar parásitos intestinales e inhiba (bloquea) el veneno en los piquetes de mosquitos, escorpiones y abejas.

La cura de ajo consiste en consumir tres ajos al día antes de las comidas o con ellas durante quince días. Luego se descansa otros quince días, y esta operación se puede repetir varias veces al año. Se puede incrementar la cantidad siempre que no haya tendencia a tener la tensión baja.

Remedios populares con el ajo

Para expulsar los parásitos intestinales #1 Picar una cabeza de ajo y se calienta, sin hervir, en un cuarto de litro de leche. Luego, se deja reposar durante tres a cuatro horas, se cuela y se toma en ayunas durante diez días. Al finalizar ese tiempo, los parásitos serán expulsados. **#2** Machacar 2 dientes de ajo con 3 cucharadas de aceite de oliva y se frota sobre el abdomen.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Para bajar la presión arterial Tomar en ayunas un diente de ajo partido. En ese sentido y para evitar irritar la mucosa estomacal, se recomienda pelar el diente, partirlo por la mitad y tragar cada pedazo sin masticarlos para facilitar, de esta forma, su tránsito por el aparato digestivo. Igualmente, se puede preparar un jarabe con dos cabezas de ajo ralladas y mezcladas con 100 gr de azúcar y un vaso de agua. Se recomienda tomar 2 cucharadas al día para bajar la presión

Para combatir los dolores de oído Machacar dos ajos, se hierve, se cuela y luego se aplican unas gotas tibias.

Contra el reumatismo Frotar los ajos pelados sobre las articulaciones doloridas e inflamadas, así como cualquier otra parte del cuerpo que se encuentre afectada por dolores reumáticos. Se ha podido constatar que esta solución ejerce una acción antiinflamatoria e indirectamente provoca una disminución del dolor.

Contra el insomnio Comer en la noche ensalada de ajos con lechuga

Para ablandar la tos seca y descongestionar las vías respiratorias Untar ajo en el pecho y la espalda y como preventivo, tomar miel y limón junto al ajo puede evitar la aparición de gripes, resfriados e incluso alergias.

Remedio con el ajo para el papera Comer tres ajos crudos al día y una infusión de algas.

Para dejar de fumar Practicar una cura de ajos crudos: se toman un par de ajos crudos en ayunas, otros dos, junto a un zumo de limón, antes de comer y dos más antes de la cena.

Para eliminar verrugas y callos Aplicar directamente sobre la parte interesada. El ajo también puede acabar con infecciones de la piel o boca que tienen su causa en los hongos.

Contra la caída del cabello Friccionar el cuero cabelludo con infusiones de romero y zumo de limón. Asimismo es de gran eficacia el ajo crudo, la cebolla y otras plantas

Remedio con el ajo para adelgazar: Consumir ensaladas con verduras de hojas verdes, ajo triturado y vinagre.

Recetas saludables con el ajo

Sopa de ajo con tomillo

Los ingredientes de esta receta de alimentación sana son: 4 dientes de ajo, 2 tazas de agua, sal marina, 1 cucharada de tomillo, rebanada de pan integral y un huevo fresco y crudo.

En un poquito de aceite, se debe sofreír 4 dientes de ajo y luego se añade 2 tazas de agua y sal marina. Hervir unos minutos y después se debe añadir 1 cucharada de tomillo y dejar hervir 2 minutos más. Se filtra. En un plato hondo, se coloca 1 rebanada de pan integral y un huevo fresco, crudo. Verter el líquido bien caliente para cuajar el huevo. Se sirve bien caliente.

Recomendaciones

Para disminuir el olor, machacar en un mortero con un poco de miel y tomar antes de las principales comidas. Igualmente, se puede adoptar la fórmula clásica de frotarlo en una rebanada de pan tostado, solo o con tomate.

Precauciones

No deben comerlo las mujeres lactantes, ya que altera la calidad de la leche y puede causar que los niños les duela el estómago o los intestinos. Deben evitarlo las personas que sufren de dolores de cabeza y. El consumo de ajos, puede producir irritación intestinal. Por vía externa puede producir dermatitis (inflamación), por su efecto vesicante (picante). El aceite esencial puro puede provocar náuseas.

6. Mata de Aguacate

20

El aguacate proviene de un árbol de tallo leñoso, de la familia de los lauráceos, de gran tamaño, frondosidad y verdor. Es originario de América tropical (Caribe y Centroamérica).

El aguacate está conformado por diez elementos minerales: Calcio, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, Potasio, cobre, selenio, sodio y zinc los cuales contribuyen al buen funcionamiento del metabolismo celular y la circulación sanguínea.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Es muy utilizado, también, en la cosmetología en la elaboración de aceites, lociones, jabones, cremas y champús para el cabello.

Propiedades curativas del aguacate

Combate la caspa, mata piojos y liendras y elimina lombrices intestinales, proteger contra las enfermedades cardíacas y los tipos comunes de cáncer.

Remedios populares con aguacate

Para eliminar la caspa y para la suavidad y brillo al cabello Moler el hueso o semilla con aceite de ricino y friccionar con esta pasta el cuero cabelludo. Luego, cubrir el cabello con una gorra plástica o franela. Después de dos horas, lavar muy bien el cabello.

Para matar piojos y liendras Hervir, en un cuarto de litro de agua, cinco (5) huesos de aguacate desmenuzados y dos (2) ramitas de ruda. Luego, se fricciona fuertemente el cocimiento en el cuero cabelludo, se envuelve la cabeza con una toalla y los parásitos se desprenderán

Para combatir las arrugas Cortar un aguacate y extraer la pulpa. Aplastar ésta hasta conseguir una masa cremosa. Agregar unas gotas de aceite de oliva virgen. Aplicar sobre el rostro y cuello directamente. Dejar actuar durante 30 minutos y pasado ese tiempo, eliminar con agua tibia

Para dejar el alcohol: Dejar secar una semilla de aguacate al sol, durante tres días. Después, triturar hasta lograr una harina suave y conservar en un frasco de vidrio con tapa hermética. Mezclar 1 cucharadita en cada copa de alcohol que se consume lo que creará un efecto repulsivo a la hora de beber

Para labios agrietados: Derretir 1 cucharada de aceite de coco, 1/2 cucharada de aceite de aguacate y 1/2 cucharada de manteca de karité a baño María. Remover hasta lograr una pasta homogénea. Dejar enfriar en el mismo recipiente y tapar. Guardar en la refrigeradora y aplicar sobre los labios agrietados.

Recomendaciones

Adquirir el aguacate con corteza verde brillante, gruesa y dura, con algunas rugosidades Para verificar si está lista para ser consumida, se debe sacudir. Si se escucha cómo se mueve la semilla adentro, ya lo está.

7. Apio

Es una hortaliza de raíz muy corta de la que brotan las hojas, flores verde amarillento y frutos dobles. Se considera muy saludable y refrescante por su contenido en agua, sales minerales y vitaminas diversas como vitamina E, provitamina A, vitamina C, entre otros.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Propiedades curativas con el apio

Es muy beneficioso para el asma y la bronquitis, el sistema digestivo y tiene propiedades diuréticas y calmantes.

Remedios populares con el apio

Para desinflamar los ojos: Preparar en forma de té mediante el cocimiento de 5 gramos de apio en una taza de agua y, una vez fríos, aplicar en forma de compresas (paños) o también echar unas gotas en los ojos. Este mismo cocimiento se hace y se toma caliente para combatir la indigestión.

Para las enfermedades de los riñones y normalizar las reglas: Cortar 100 gramos de apio en pedacitos, machacar en una taza agregándose agua poco a poco hasta completar medio litro. Filtrar, agregar azúcar al gusto y tomar dos cucharadas tres veces al día.

Contra el estrés Licuar 2 zanahorias grandes, con los extremos cortados y troceadas, 1 apio pelado y cortado en trozos y 1/2 remolachas pequeñas, cortadas en trozos mover y beber un vaso diario Este remedio contiene apio que reduce la tensión alta y es rico en calcio y vitaminas C y B6, y por tanto un gran tónico para el sistema nervioso mientras que la remolacha, que es rica en ácido fólico, es una de las mejores verduras para transmitir una sensación de bienestar.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Remedio con apio en caso de gota Extraer el jugo de un puñado de hojas frescas de apio en la cantidad de tres cucharadas. Tomarla durante el día.

Para combatir la retención de orina Machacar la raíz y reducirla a trocitos, junto con un puñado de hojas frescas. Hacer un cocimiento con ambos ingredientes en vino y cuando esté espeso, aplicar caliente sobre la parte de más abajo del ombligo.

Recomendaciones

Utilizar siempre apios frescos y firmes y evitar toda clase de apio que luzca marchito, marrón o enfermo. Guardar el apio en la refrigerador por no más de 1 semana.

8. El Azahar

Es la flor del árbol del naranjo amargo el cual pertenece a la familia de las rutáceas. Posee una corteza verde con tonos grises y de corteza lisa. En cuanto a sus hojas, éstas se presentan de forma alternada, son brillantes, lanceoladas y de color verde. El azahar tiene un color blanco y son muy aromáticas. Están conformadas por 5 pétalos abiertos en estrella y aproximadamente 10 estambres



Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Propiedades curativas

Las flores de azahar contienen linolol, limoneno, gerianol, esterres benzoicos y fenilacéticos. Sus propiedades consisten en disminuir la amplitud de las contracciones cardíacas, reducir la sensibilidad de los centros simpáticos y actuar como ligero hipnótico.

Las personas ansiosas, angustiadas, hipernerviosas, histéricas; aquellos que sufren de insomnio, taquicardia, crisis de agitación y trastornos digestivos causados por el estrés o por el estado nervioso, encontrarán alivio en las flores de naranjo.

Remedios populares

Para el insomnio #1 Colocar 5 gotas de aceite esencial de azahar en los quemadores y difusores de aroma terapia para su inhalación, pues así también favorece la relajación y la regulación de los patrones de sueño.

#2: Introducir dentro de la almohada una bolsita de tela que contenga hojas de eucalipto, manzanilla y pétalos de azahar. **#3:** Aplicar 3 gotas de aceite esencial de azahar en el agua tibia del baño. Tomar el baño 30 minutos antes de dormir en la noche

Para los calambres musculares. Mezclar 1 cucharadita de aceite esencial de azahar con 1 cucharada de aceite de almendras y masajear la zona afectada.

Para el nerviosismo Hervir, durante 5 minutos, 1 cucharadita de flores de azahar en 1 taza de agua. Dejar que el aroma que desprende llene la habitación de donde se encuentra la persona con nerviosismo.

Para el estrés: Realizar una infusión que contenga 1 cucharada de tilo y otra de flores de azahar. Tomar 2 o 3 veces al día.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

9. El Café

El cafetero es un arbusto, perteneciente a la familia de las rubiáceas, cuyas semillas, una vez procesadas, se convierten en la bebida aromática "el café".

Propiedades curativas

Es importante observar que el café contiene cafeína la cual es una sustancia que influye sobre el sistema nervioso y cuya ingesta exagerada suele estar asociada con afecciones tales como el insomnio, nerviosismo, ansiedad y taquicardia.

Igualmente, el café se vincula a la gastritis y otros problemas estomacales.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Mejora el rendimiento, ya que estimula al sistema nervioso lo que facilita la coordinación, mejora el estado de ánimo, incrementa la capacidad de concentración y hasta disminuye el cansancio. **Ayuda a perder peso, Tiene efectos anticelulíticos y exfoliante.**

Remedios populares con café

Para el reumatismo #1 Verter un puñado de hojas de cafetero en 1 litro de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar un poco.

Empapar un paño de algodón con esta infusión aún caliente y aplicar sobre la zona afectada.

#2 Reducir a polvo un puñado de semillas de café sin tostar y mezclar con un poco de agua caliente.

Colocar, a modo de cataplasma, sobre el área afectada. Dejar puesta hasta que se enfríe.

Para el asma: Beber un par de tazas de café fuerte en caso que la persona esté ante un ataque próximo de asma sin tener a la mano un inhalador.

Para la tos seca Tomar, después de las comidas, el café (negro), endulzado con miel en dosis de dos cucharadas.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Exfoliante con café para manos resacas Moler un puñado de café hasta reducirlo a polvo. Frotarlo por las manos como si se estuviera lavando con jabón. Enjuagar, al final, con agua.

Para desinfectar un cuarto Quemar un puñado de semillas de café

Remedio anticelulítico con café #1 Moler un puñado de semillas de café hasta reducirlo a polvo y luego frotarse, con movimientos rotatorios, con un cepillo de esponja de lunfa las áreas con celulitis.

#2. Mezclar 1/4 de taza de café molido y 1 cucharada de aceite de oliva. Extender, a modo de cataplasma sobre un paño y, luego, aplicar sobre el área afectada. Cubrir con un plástico por 10 minutos, limpiar y darse una ducha de agua caliente. Efectuar este remedio dos veces por semana.

Repelente con café para gatos callejeros Mezclar café molido en polvo con 2 cáscaras de naranjas en un litro de agua que esté hirviendo y, luego, colocar el contenido en un contenedor tipo "spray" y rociar alrededor del patio.

Remedio anti-pulgas con café. Mezclar 1 cucharada de café en polvo en el champú habitual de la mascota y aplicar sobre la piel. Realizar este remedio una vez por semana.

Precauciones

Aunque el café es muy consumido, es una sustancia que crea adicción. Los consumidores regulares desarrollan una tolerancia y necesitan mayor cantidad para obtener los efectos deseados. Entre los efectos menos deseados del café hay que señalar que causa insomnio, aumenta la ansiedad, la irritabilidad y el nerviosismo, y también puede agravar los ataques de pánico. El café aumenta la secreción de los ácidos estomacales y puede provocar trastornos digestivos. Los médicos aconsejan que las personas con úlceras y otras afecciones gastrointestinales lo tomen con precaución o lo eliminen del todo.

10. El Cardamomo

El Cardamomo (Elettariacardamomum) o grana del paraíso es una planta originaria del sur de la India, donde recibe el nombre de elattari. Esta planta es de la misma familia que el jengibre y puede alcanzar a medir hasta 3 metros de altura.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Propiedades curativas del cardamomo

El cardamomo tiene componentes activos como aceite esencial, mucílago y resina, que le dan propiedades antiespasmódicas, reconfortantes, estimulantes de la circulación y tónico-digestivas. La infusión de cardamomo es recetada para resfriados, gripe, tos y sinusitis.

Remedios populares con el cardamomo

Para combatir el estrés Hervir 1 cucharadita de vainas de cardamomo en 250 ml de leche durante 5 minutos. Tapar y dejar refrescar. Tomar esta bebida aromática relajante para antes de acostarse.

Contra la anemia Lavar y extraer la pulpa de 2 mangos, Luego picar y colocar en la licuadora, junto con 1 taza de yogurt natural light. Añadir 1 cucharadita de cardamomo molido. Licuar hasta que esté cremoso. Tomar 1 vaso al día.

Para reforzar el sistema inmunológico

Poner 3 vainas de cardamomo en una tabla de cocina y abrirlas aplastándolas con el canto de un cuchillo. Obtener el jugo de 2 naranjas. Colocar en una olla las semillas de cardamomo y el jugo de las naranjas. Ahora añadir 1/2 taza de agua y cocer a fuego medio, sin dejar de mover, por 10 minutos o hasta que el agua se disuelva. Llevar a ebullición y luego retirar del fuego. Dejar que se enfríe. Tomar 1 vaso al día.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Remedio anti cansancio con cardamomo Poner en una taza 1 cucharada de café molido y 3 semillas secas y machacadas de cardamomo. Verter sobre ellos 125 ml de agua hirviendo. Tapar, dejar reposar durante 10 minutos, colar y disolver 1 cucharada de miel de milflores. Tomar una taza al día y otra por la noche Es una fuente inmediata de energía, ideal para comenzar el día, ya que contiene grandes cantidades de fructosa y glucosa.

Remedio con cardamomo para el mal aliento Masticar varias semillas de cardamomo contra el mal aliento especialmente después de una comida muy condimentada.

11. Cola de Caballo

Es una planta primitiva, por lo cual carece de frutos y de flores. Alcanza un tamaño de 20 a 60 cm. Tiene los tallos redondos, ásperos y acanalados, formados por segmentos de diámetro decreciente de la raíz a la cabeza. Esta planta es muy rica en sales minerales, sobre todo en silicio y potasio. Contiene además calcio, equisetina, ácido oxálico, ácido silícico, flavonas, fitosterol, tanino y saponina



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Propiedades curativas de la cola de caballo

Gracias a su aporte en minerales, es remineralizante, cicatrizante y antianémica; y, por ello, ayuda en casos de raquitismo, osteoporosis, rupturas de huesos, hemorragias de cualquier naturaleza, menstruaciones demasiado abundantes y hemorroides sanguinolentas. Tiene también propiedades oftálmicas. Para las afecciones reumáticas, retención de líquidos y hinchazones, la cola de caballo es particularmente útil, ya que aumenta el volumen de orina por su acción diurética, característica que era conocida desde tiempos remotos.

Aplicada externamente sobre llagas y heridas, la cola de caballo actúa como vulneraria y cicatrizante. Combate la caída del cabello, la caspa y la espinilla. Además, fortalece y fomenta el crecimiento de las uñas

Remedios populares con cola de caballo

Para la retención de líquidos Utilizar los brotes tiernos de cola de caballo para ensaladas o se puede preparar como brebaje 10 gramos por litro de agua. Tomar unas 2 ó 3 tazas diarias.

Para las llagas y heridas Elaborar una cataplasma de hojas frescas la cual se aplican directamente, después de haberlas machacado un poco sobre las áreas afectadas.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Remedio remineralizante con cola de caballo Triturar muy finamente los tallos y las ramitas secas de cola de caballo y tomarlas 1 ó 2 gramos al día.

Para endurecer o fortalecer las uñas Elaborar un cocimiento de 10 gramos de cola de caballo en agua por media hora e introducir las uñas, cuando esta preparación ya esté fresca, por espacio de 15 minutos por la noche durante una semana

Precauciones: No debe usarse en tratamientos prolongados, ya que puede irritar los riñones, contiene sustancias que pueden llegar a ser tóxicas en grandes cantidades (setenio y equisetina). No debe administrarse a niños menores de 2 años ni a embarazadas. En personas mayores comenzar con preparados suaves.

12. Comino

El comino, cuyo nombre científico es *Cuminumcyminum*, es una planta herbácea anual, pertenece a la familia de las umbelíferas, que alcanza hasta 50 cm de altura.

El comino fue muy empleado desde épocas remotas. En la Biblia aparece nombrado en el Antiguo Testamento.. En la actualidad es muy utilizada en el ámbito culinario.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Propiedades curativas

El comino posee propiedades digestivas: antiespasmódica, estomacal (como tónico, estimula el proceso digestivo), carminativo (evita los gases o flatulencias) y consigue frenar las diarreas persistentes.

Remedios populares con el comino



Remedio con comino para temblores musculares Preparar una infusión agregando 1 cucharadita de semillas de comino a medio litro de agua y dejando en remojo durante 1 hora. Aplicar en la zona afectada.

Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Prevención

No se debe consumir durante el embarazo, ya que sus componentes pueden dañar directamente al feto o provocar abortos espontáneos.

A pesar que en algunas regiones del mundo como en la India se use para facilitar la generación de leche, es mejor evitarlo, ya que los compuestos estrogénicos del comino pueden acceder a la leche materna y afectar negativamente al bebé.

13. Eucalipto

Es un árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas. Del eucalipto se usan las hojas puntiagudas, que se recogen desde abril hasta septiembre. Sus componentes principales son eucaliptol, cineol, pineno, tanino, ácidos grasos, aldehídos e hidrocarburos.



foto: crabchick

Antes que la propagación de la malaria fuera totalmente comprendida, se consideraba el eucalipto un árbol mágico que purificaba el aire alejando así la enfermedad. Ahora se sabe que este árbol tiene una gran capacidad de absorber el agua del terreno pantanoso lo que contribuye a la eliminación del hábitat para la reproducción del mosquito.

Propiedades curativas

De las hojas del eucalipto se extrae un aceite esencial incoloro, pero que tiene un sabor y un olor muy aromáticos y del cual se elaboran preparaciones usadas para frotos e inhalaciones anticatarrales.

Remedios populares con el eucalipto

Para mejorar la mucosa nasal en los procesos gripales y de resfriado: Hervir un puñado de hojas de eucalipto en un litro de agua por 10 minutos aproximadamente. Luego, se debe hacer inhalaciones de los vapores.

Para tos fuerte: Aplicar alrededor del cuello fomentos calientes de té de eucalipto, cambiándolos cuando principian a enfriarse.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Remedio con eucalipto contra el reumatismo crónico: Realizar baños calientes preparados con hojas de eucalipto.

Remedio con eucalipto para el resfriado #1 Mezclar 15 gr de esencia de trementina y 15 gr de tintura de eucalipto y verter 1 cucharadita por taza de agua hirviendo. Practicar inhalaciones.

Recomendaciones

Es sumamente sano tener en los alrededores de la casa árboles de eucalipto, porque sus emanaciones evitan muchas enfermedades.

Precauciones

No usar el aceite de eucalipto durante el embarazo, si se sufre de hipertensión o epilepsia. Evitar aplicar preparados de eucalipto sobre la cara especialmente la nariz de los bebés y niños pequeños

14. El Enebro o ciprés

Es un arbusto perenne que se encuentra en suelos secos y rocosos de Norteamérica, Europa, Asia.

Su tallo alcanza una altura de 1 hasta 5 metros, aunque puede adoptar forma de columna de hasta 10 metros. Tiene hojas estrechas, largas y punzantes.

Las hojas se disponen enfrentadas o en rueda en torno a las ramas. Sus frutos son bayas que poseen un color verde el primer año y que al madurar, el segundo año, adquiere un color negro azulado o púrpura oscuro.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Estas bayas constituyen la principal parte medicinal del enebro aunque las hojas o agujas también tienen propiedades medicinales aunque en menor escala y se pueden emplear como diuréticas y antirreumáticas. Entre los principios activos del enebro se encuentran: aceite esencial, resina, pinenos, terpeno, ácidos acético y málico y azúcares.

Propiedades curativas

Las vallas del enebro se emplean para aliviar los dolores reumáticos. Otra virtud en este aspecto es que aumenta la eliminación de sustancias tóxicas y de ácido úrico a través de la orina.

Son además balsámicas, calmantes, sudoríficas y antisépticas de las vías respiratorias y estimulan los jugos gástricos y las glándulas endocrinas. Altamente antiséptico se ha usado para desinfectar heridas y llagas e inclusive se ha utilizado en el pasado para limpiar el ambiente. Para este fin se hacían quemar sus bayas como si fuesen incienso.

Remedios populares con enebro

Para estimular los jugos gástricos, Elaborar una infusión con 1 cucharadita de bayas trituradas por taza de agua y tomar 3 tazas al día.

Para el lavado de heridas y llagas, se prepara un cocimiento de madera de enebro en 50 gramos por litro de agua. Se deja hervir por 10 minutos y se aplica sobre la área afectada.

Remedio con enebro en los casos de diabetes Consumir de cuatro a cinco bayas crudas al día para estimular las funciones orgánicas y como hipo glucemiante.

Remedio con enebro como diurético, Preparar un vino mediante la maceración de 50 gramos de bayas secas trituradas en 1 litro de vino blanco durante 15 días. Beber un vasito antes de las comidas.

Para las afecciones reumáticas

#1 Realizar baños de enebro. Para ello, se debe macerar durante una hora un buen manojo de bayas trituradas en 1 litro de agua hirviendo. Luego, se filtra y se añade a la bañera. También se pueden añadir al baño las agujas y la corteza del mismo árbol.



#2 Elaborar una tintura con 30 gramos de bayas trituradas por 80 gramos de alcohol. Macerar durante 9 días y usar diluido en fricciones

Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Para escaldaduras y quemaduras Verter 8 cucharadas de bayas en 1 litro de agua que esté hirviendo y poner en reposo por 1 hora. Lavar meticulosamente el área afectada varias veces al día

Remedio tranquilizante con enebro Diluir en una bañera llena de agua 10 gotas de aceite esencial de enebro. Luego del baño de inmersión, se experimentará su efecto calmante y un importante alivio de las tensiones y el cansancio.

Precauciones

No se debe consumir enebro cuando existe inflamación aguda de los riñones (neftis). Ya que su uso agravaría la situación. Las embarazadas no deben utilizar el enebro ni sus preparados y, en ningún caso, se las podrá tratar ni siquiera con aceite de esta planta.

15. El llantén

Es una hierba muy común que crece de forma espontánea en prados y campos no cultivados. Entre sus varias clases, la más usada es la que tiene hojas anchas y largas. Se emplean las hojas y semillas para la elaboración de remedios.



Es una planta rica en mucílago, y contiene además saponinas, ácido oxálico, ácido cítrico y potasio

Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Propiedades curativas

Entre sus principales virtudes curativas tenemos las depurativas, diuréticas, antiinflamatorias, pero tal vez la más importante sea para curar los catarros bronquiales, la ronquera y la tos de los fumadores.

En casos de tos ayuda a la expectoración.

Lo expuesto anteriormente queda reforzado por el hecho que el llantén es utilizado como ingrediente primordial en gran cantidad de jarabes bronquiales y depurativos comerciales. Por su efecto antiinflamatorio aplaca el dolor de oído, de muelas y reduce la inflamación en los ojos.

También se utiliza como remedio para combatir el estreñimiento y las diarreas.

Remedios populares con llantén

Para la bronquitis: Preparar un cocimiento con 100 gramos de hojas de llantén por litro de agua. Hervir 10 minutos. Se toma de 3 a 4 tazas al día.

Para la tos: Preparar un té con unos sesenta gramos de hojas en un litro de agua. Este té debe ser tomado tres por día.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Para aliviar las hinchazones de las amígdalas, las inflamaciones de la boca y las encías que sangran Colocar hojas previamente lavadas de llantén en una licuadora junto con un poco de agua. Licuar por unos instantes. Realizar varias gárgaras con esta preparación.

Para los ojos inflamados: Unas gotas de jugo o zumo de llantén (arriba expuesto) calman los dolores del oído si éstos provienen de alguna inflamación. Inclusive este jugo es excelente para lavar los ojos inflamados.

Para la várices y hemorroides: Machacar varias hojas frescas (previamente lavadas) de llantén y aplicar en forma de cataplasmas sobre las zonas afectada.

Para hígado graso: Hervir en un litro de agua, 50 gramos de llantén durante 10 minutos. Dejar refrescar y tomar a lo largo del día

Para la diarrea: Mezclar 10 gramos de llantén, corteza de encina y cola de caballo. Hervir dos cucharadas de la mezcla con un litro de agua. Luego, dejar reposar por 10 minutos, colar y tomar a lo largo del día

16. Laurel

El laurel (*Laurus nobilis*) es un árbol perenne, perteneciente a la familia de las lauráceas, el cual alcanza una altura máxima de 10 metros. Es original del Asia Menor y de las regiones del litoral mediterráneo.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Las flores, de color verde amarillento, aparecen en primavera y, en cuanto a sus frutos, éstos son pequeñas bayas esféricas que, en la madurez, adquieren un color negro azulado. Las hojas de laurel, de color verde brillante en la cara superior y opaca en el envés. son muy aromáticas.

En la antigua Grecia, el laurel era muy estimado, tanto así que era utilizado no sólo para coronar con sus hojas a los héroes, poetas y campeones deportivos sino también para la adivinación en el oráculo de Del fos. Los romanos lo emplearon como ingrediente médico, como especia y como guirnalda en las festividades dedicadas al dios Saturno.

Propiedades curativas

Las hojas de laurel se emplean para los trastornos digestivos y del hígado debido a las sustancias amargas que contiene.

Los frutos de laurel, en polvo, tienen propiedades diuréticas en uso interno, y al exterior, como ungüento en las hemorroides, para las afecciones reumáticas, en las enfermedades de la piel (sarna) y como medio protector contra los insectos. Igualmente, el laurel se puede emplear, como enjuague, para combatir la caspa.

Este ungüento se obtiene mediante presión o cocción que forma una mezcla de grasas y aceites etéreos, con aspecto de sebo verde.

Remedios populares con el laurel

Remedio con laurel para el dolor de estómago Hervir 1 taza de agua que contenga 1 cucharada de hojas desecadas de laurel por 5 minutos. Beber 1 taza cuando se sienta la molestia.

Remedio con laurel para la debilidad nerviosa Hervir en 1/2 litro de agua durante cinco minutos 5 g de laurel. Enfriar y filtrar. Beber 3 tazas por día.

Remedio con laurel contra la retención de líquidos Machacar 25 g de frutas del laurel, 10 g de bayas de enebro y 2 cabezas de ajo y luego hervir en un litro de vino blanco hasta lograr que se espese. Aplicar, a modo de cataplasma, sobre la vejiga.



Regula

Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Remedio con laurel para la amenorrea Machacar 3 hojas de laurel y luego añadir 4 gotas de agua. Tomar el jugo obtenido a diario hasta que la regla regrese.

Remedio con laurel para el reumatismo, torceduras musculares y neuralgia Calentar un puñado de hojas de laurel en un poco de aceite de oliva a fuego muy bajo durante unos 20 minutos, sin llegar a cocinar el aceite demasiado ni a hacer que se queme o humee.

Retirar del fuego y permitir que las hojas se queden inmersas en el agua caliente durante un rato. Colar y frotar un poco sobre el área afectada.

Remedio con laurel para las úlceras cutáneas Triturar un puñado de frutos de laurel y luego mezclar con miel hasta lograr una pasta. Aplicar sobre las úlceras.

Remedio con laurel para la caspa Hervir 1 litro de agua. Retirar del fuego y añadir aproximadamente 3 cucharaditas rasas de hojas de laurel desmenuzadas. Tapar y dejar reposar por 25 minutos.

Colar y refrigerar esta preparación. Después de lavar y enjuagar el cabello, verter un poco de esta infusión de laurel en la cabeza y frotar bien en el cuero cabelludo.

Dejar el pelo así durante una hora más o menos, y luego enjuagar con agua.

17. Salvia

Es un arbusto que alcanza de treinta centímetros a un metro de altura.

La planta, además de ser sana, es también agradable al paladar. Entre los principales componentes de la salvia encontramos: aceite esencial, saponina, glucosa, vitamina B, vitamina C, principios amargos, sustancias estrógenos y bactericidas, enzimas y potasio.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

La salvia siempre se ha identificado con la salud inclusive la palabra salvia se deriva del latín *salvus*, que significa íntegro y sano.

Para los griegos antiguos, esta planta era sagrada y se empleaba para curar enfermedades como hemorragias, heridas, fiebres, cálculos genitourinarios y menstruaciones irregulares.

A lo largo de toda la Edad Media, la salvia se tuvo en gran estima por sus propiedades culinarias y medicinales. En el siglo X los médicos árabes creían también que la salvia auspiciaba la inmortalidad, mientras que los europeos del siglo xiv la utilizaron para protegerse contra la brujería.

En esta misma época los chinos estaban tan enamorados de la infusión de salvia que compraban a los holandeses un paquete de hojas de salvia a cambio de tres paquetes de hojas de té

Propiedades curativas de la salvia

Esta planta sigue siendo un remedio intemporal contra las inflamaciones de la boca, la garganta y las amígdalas, y sus aceites volátiles calman las membranas mucosas. Se emplea para tratar la gingivitis, la glositis, la estomatitis y las aftas. Como gargarismo se usa para combatir la laringitis, la faringitis y las anginas. Si se frota los dientes con las hojas frescas de salvia se blanquea los dientes.

Ante todo es estimulante, ya que activa la circulación de la sangre y equilibra el sistema nervioso. Por este motivo es un válido remedio para las personas cansadas y convalecientes.

La salvia se ha usado durante más de mil años para combatir las enfermedades cerebro vascular y se sabe que es beneficiosa para la mente, pues alivia el agotamiento mental, calma los nervios y fortalece la capacidad de concentración. El botánico y herborista del siglo xviii John Hill afirmaba que ralentizaba el «rápido deterioro» de la memoria.

En épocas recientes los investigadores han examinado de cerca la salvia española (*S. lavandulifolia*) por sus efectos benéficos sobre la función cerebral y el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

En 2001 los investigadores ingleses descubrieron que el aceite esencial de esta variedad de salvia y sus monoterpenoides podían inhibir la enzima acetilcolinesterasa, muy importante en el tratamiento del alzhéime



Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Es tonificante del sistema digestivo y posee propiedades astringentes que la hacen útil en casos de diarreas, hemorragias, menstruaciones irregulares y leucorrea. Al contener entre sus principios activos un estrógeno, es indicada en los trastornos femeninos, desde irregularidades menstruales a esterilidad. Es una de las plantas más indicadas para tratar los trastornos de la menopausia porque, primero, constituye una alternativa a los peligrosos tratamientos hormonales a base de estrógeno sintético, y también porque alivia considerablemente molestias colaterales como náusea, vértigo, sofocos, golpes de calor, etc. que acompañan a esta época.

También se han hallado en la planta propiedades antidiabéticas, ya que su decocción disminuye el azúcar en la sangre. Constituye un óptimo sustituto del incienso, ya que sus hojas quemadas, despiden un humo fuertemente activo que limpia de gérmenes la atmósfera y hasta de vibraciones negativas; esto último según señalan los indios norteamericanos.

Remedios populares con salvia

Remedio para irregularidades menstruales con salvia: Preparar un vino mediante la maceración durante una semana 90 gramos de hojas en 1 litro de vino de Jerez rojo. Se toma una cucharada después de cada comida.

Remedio con salvia para la diabetes: Hervir una cucharadita de hojas secas de salvia por taza de agua. 3 tazas al día.

Remedio con salvia contra la irregularidades menstruales #2: Hervir 10 gramos de hojas durante tres minutos, en un litro de vino blanco. Tomar dos cucharadas cada media hora, durante 3 días.

Remedio con salvia para fortalecer las encías y purificar la boca #1: Hervir 2 cucharaditas de hojas de salvia en una taza de agua durante 5 minutos. Dejar reposar tapadas durante 10 minutos. Hacer gárgaras con esta infusión a diario.

Remedio con salvia para fortalecer las encías y purificar la boca #2 Hacer una infusión mezclando una cucharadita de salvia, una de menta y un trozo de canela en media taza de agua que esté hirviendo. Mantener en reposo durante cinco minutos. Una vez filtrado se hacen gárgaras para purificar la boca.

Remedio digestivo con salvia #1 Mezclar en partes iguales salvia, menta poleo y melisa. Verter en una jarra con agua hirviendo el contenido de una cuchara al ras por cada taza. Dejar reposar durante ocho minutos y, luego, proceder a colarlo. Se pueden tomar hasta tres tazas por día después de las comidas.

#2 Hervir, durante 5 minutos, 1 taza de agua que contenga 1 cucharada de manzanilla y 3 hojas de salvia fresca. Pasado ese tiempo, tapar y dejar refrescar. Tomar una taza después de una comida abundante

Remedio con salvia para las heridas Verter 2 cucharadas de hojas de salvia en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Aplicar compresas empapadas en esta preparación sobre la herida para reducir el riesgo de infección

Remedio con salvia para blanquear los dientes Triturar varias hojas secas de salvia hasta formar un polvillo, untar el dedo en el polvillo y friccionar los dientes con lo cual se logra eliminar las manchas de los dientes. Realizar este remedio antes de acostarse a dormir en la noche.

Precauciones

Es una planta contraindicada durante los primeros meses del embarazo debido a su propiedad emenagoga. Sin embargo, tomada en el último mes ayuda a tener un parto más rápido y fácil. Se debe evitar la ingestión en las mujeres que están amamantando, ya que bloquea la producción de leche. Es importante señalar que el consumo excesivo de salvia puede interferir con la absorción del hierro y otros minerales. Las personas que padezcan convulsiones no deben utilizarla.

18. Tomillo

El tomillo es una planta, perteneciente a la familia de las labiadas que puede llegar a medir hasta 46 cm de alto. Sus tallos son leñosos y poseen diminutas hojas aromáticas verde oscuro cubiertas uniformemente por pelos cortos. Sus flores son pálidas, rosadas o blanquecinas y se presentan en forma de espigas.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Es importante observar que el tomillo recibe varios nombres como serpol, serpillo, hierba luna, tomillo de limón entre otros. Necesita un suelo bien drenado, mejor arenoso, en un lugar cálido y muy soleado. Se reproduce por tallos en verano o acodado en primavera. Aunque se puede recolectar durante gran parte del año, su aroma es más penetrante en verano, cuando se recoge para secarlo.

Griegos y romanos igualmente lo conocieron e hicieron de él tema de sus cantos. Los poetas griegos explicaban que el tomillo nació de las lágrimas derramadas por la bella Helena.

El tomillo fue usado en rituales mágicos celtas con el fin de atraer las hadas del bosque. Los romanos se bañaban en agua perfumada con tomillo para dar se fuerza y valor antes del combate. A partir del siglo XI, el tomillo atraviesa los Alpes y, durante el siglo XII, hay referencias de su utilización para combatir la lepra y la parálisis

Es una hierba esencial en el mundo gastronómico, ya que brinda un gran sabor a quesos, sopas, guisos, rellenos, carnes, pescados, condimentos y salsas y, además, la planta del tomillo es especialmente atractiva para las abejas. Por esa razón la miel que producen estos insectos cuando viven cerca de esta hierba se considera un verdadero manjar.

Propiedades curativas del tomillo

El tomillo tiene un aroma característico, fuerte y penetrante debido a su composición de timol, carvacrol, cimol y alcoholes (borneol).

Es conocido tradicionalmente por sus propiedades medicinales siendo los principales como antiséptico y antiespasmódica para las vías respiratorias, en infusión, para infecciones leves de pecho o garganta, catarros con tos irritativa y en casos de sinusitis, faringitis y bronquitis.



Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Además favorece la digestión y evita los espasmos gástricos e intestinales. Es estimulante, ya que consumido previamente a la comida, abre el apetito.

También el tomillo se considera balsámico y antifúngico, debido a que alivia mordeduras y picaduras, e infecciones por hongos, como pie de atleta.

Igualmente, es cicatrizante, usado de modo tópico en heridas, facilita su curación.

Remedios populares con el tomillo

Remedio con tomillo para el dolor de garganta: Hervir durante 10 minutos un manojo de tomillo en un litro de agua. Hacer varias gárgaras al día.

Remedio con tomillo para los dolores artríticos: Hervir, durante 8 minutos, 500 gr de tomillo en 5 litros de agua. Añadir al agua del baño.

Remedio con tomillo contra los parásitos (oxiuros): Poner 3 cucharaditas de tomillo en una taza de agua que esté hirviendo. Tomar una taza en ayunas.

Remedio con tomillo para aliviar la indigestión #1: Hervir 1 cucharada de tomillo en una taza de agua durante 5 minutos. Tomar una taza aún tibia

Remedio con tomillo para prevenir indigestión (si existe una tendencia a que ocurran):Hervir, por dos minutos, el contenido de una cuchara pequeña de tomillo en una tacita de agua. Dejar reposar durante 10 minutos, tapado. Agregar 3 gotas de limón y beber a sorbos 3 veces al día, antes de las comidas. Procurar que no quede muy concentrada.

Remedio con tomillo contra el acné: Verter 2 cucharadas de tomillo en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Colar y utilizar esta infusión para lavar las áreas con acné. Este remedio tiene una acción antibacteriana y sin los efectos de los medicamentos anti-acné, que resecan la piel.

Remedio con tomillo para la tos: Poner unas gotas de aceite esencial de tomillo en la almohada.

Remedio con tomillo para la fibromialgia: Verter 2 cucharadas de tomillo seco en medio litro de agua que esté hirviendo. Tapar, colar y dejar refrescar. Tomar a lo largo del día

Remedio con tomillo para la halitosis o mal aliento: Hervir 1/4 de taza de jugo de frambuesa por unos segundos. Añadir luego 1/4 de té de tomillo y 2 gotas de aceite de menta piperita. Efectuar varias gárgaras después de cada comida

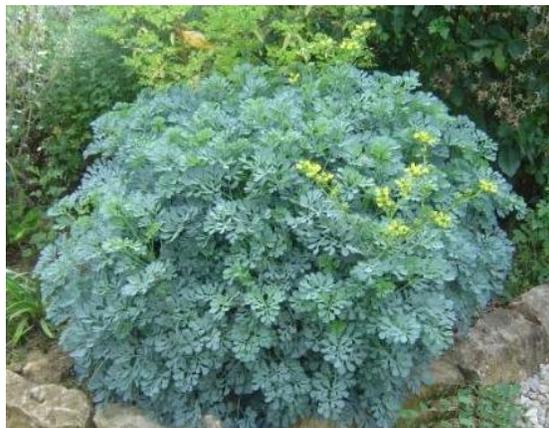
Precauciones

Un uso interno excesivo puede sobre estimular la glándula tiroides. No debe utilizarse como remedio herbal ni en aceite durante el embarazo ni en casos de presión arterial elevada. El aceite puede producir irritaciones a algunas personas.

19. Ruda

La ruda, perteneciente a la familia de las rutáceas, es originaria del Asia Menor y del Mediterráneo oriental. Posee tallos erguidos que miden 40-50 cm de altura.

Sus hojas son de color verde claro, divididas en numerosos segmentos ovals mientras que sus flores son amarillas, con los pétalos dentados, agrupadas en corimbos terminales, y fruto capsular, con cuatro lóbulos.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Florece en primavera y verano y de ella se recogen las sumidades floridas justo en cuanto las flores empiezan a abrirse. Se recomienda recogerla con guantes puestos y no tocarse los ojos sin antes haberse lavado las manos.

Toda la planta despide un olor penetrante y desagradable muy particular, y tiene sabor acre y amargo. La ruda es una planta que, además de ser empleada como remedio para la salud, también tiene su tradición mágica. Los antiguos romanos añadían el extracto de la hierba en las comidas cuando presentían ser atacados por el poder mental de un hechicero.

En Grecia se le consideró como antídoto contra el veneno de hongos tóxicos y como cura para las picaduras de algunas serpientes. Debido a su penetrante y peculiar fragancia también se le utilizó en el ejercicio del exorcismo.

Propiedades curativas con ruda

Entre sus principios activos se destacan la rutina, tanino, goma, resina, aceite esencial, pineno y limoneno.

Se emplea en medicina natural, tanto la planta como la esencia y el glucósido rutina que de ella se extraen, para incrementar la resistencia de los capilares sanguíneos mejorando la flebitis y tiene también propiedades antiespasmódicas, sudoríficas y rubefacientes.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Desde hace siglos, la ruda tiene fama de ser emenagogo, o sea, de provocar o aumentar el menstruado cuando es insuficiente. Sin embargo, el tiempo de su uso en este caso, el cual es interno, deberá ser breve.

La ruda se emplea, igualmente, como tranquilizante nervioso, ya que calma los ataques de pánico, la histeria y la zozobra. También es recetada para eliminar parásitos intestinales y, si se aplica directamente en la frente, alivia las jaquecas.

Remedios populares con ruda

Remedio con ruda para normalizar la menstruación Hervir 1 cucharadita de ruda en 1 taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Tomar 1 vez al día por dos días.

Remedio con ruda para los estados de estrés Tomar 10 gotas de la infusión (ante descrita) sobre un pedacito de azúcar.

Remedio con ruda contra las lombrices Hervir 10 gramos de ruda en 1/4 de litro de aceite de comer. Tomar 2 veces por día 1 cucharadita. También se hacen enemas del cocimiento de las hojas en la dosis de 10 gramos por litro de agua.

Remedio con ruda para los mareos y desmayos Frotar un puñado de hojas de ruda trituradas con vinagre de vino en las sienes y ventanas de la nariz.

Remedio con ruda para forúnculos, llagas o úlceras de la piel Hervir en 1 litro de agua por 10 minutos 30 gramos de ruda. Retirar del fuego y dejar refrescar. Mojar un paño de algodón limpio o gaza con esta infusión y aplicar sobre la zona afectada.

Remedio con ruda para la flebitis Verter 2 cucharadas de ruda troceadas en una taza de agua que esté hirviendo. Dejar en reposo por 5 minutos y beber una taza 3 veces al día.

Precaución

Evitar en caso de embarazo, ya que la ruda ejerce una fuerte acción sobre las fibras uterinas y congestiona los órganos genitales. Evitar dosis elevadas de ruda, ya que es muy tóxica debido a que contiene alcaloides. Tomar siempre con mucha precaución.

20. Romero

El romero es un arbusto que pertenece a la familia de las Labiadas.

Su tallo, ramoso, alcanza medir hasta 2 metros de altura. Sus hojas, aromáticas, tienen los bordes dirigidos hacia abajo. En cuanto a sus flores, éstas son de color azul a morado y su fruto es seco. Florece durante casi todo el año en las zonas soleadas del Mediterráneo.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Propiedades curativas

Su principal característica medicinal es el ser antirreumático siendo el principal ingrediente del «Agua de la Reina de Hungría» la cual es conocida desde hace siglos y apreciada como antirreumático y cosmético.

Otra virtud del romero es que facilita cicatriza y desinfecta heridas. En los casos de parálisis, epilepsia, temblor y apoplejía del cerebro el romero es excelente.

Con su aroma, ahuyenta los insectos e impregna el ambiente de su agradable olor. Además, de forma externa, cura la ciática e impide la caída del cabello y estimula su crecimiento.

Remedios populares con romero

Remedio con romero para impedir la caída del cabello Se debe dar fricciones estimular su crecimiento y evitar la caspa, darse dos fricciones de aceite de romero sobre el cuero cabelludo

Remedio con romero para curar la ciática Frotar las partes adoloridas con una mezcla hecha con cuatro romeros, un litro de alcohol y ajos machacados y ruda.



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

Remedio con romero para nerviosismo y fiebres Hervir 20 gramos de romero por litro de agua y tomar 4 tazas durante el día.

Remedio con romero para estimular el crecimiento del cabello Verter 10 gotas de aceite de amaro, 8 gotas de aceite de cedro, 12 gotas de aceite de romero y 6 gotas de aceite de ilang-ilang a 240 mililitros de champú no aromatizado o de bebé y mezclar. Usar este champú cada tercer día.

Remedio con romero para ahuyentar los insectos Impregnar un aroma agradable la habitación y hasta para destapar la nariz y mejorar la garganta en los resfríos, se debe quemar tres hojas de romero.

Remedio con romero para las heridas Preparar un caldo de cocimiento de 30 gramos por litro de agua durante 15 minutos y luego se debe lavar la parte afectada, todos los días, a mañana y tarde.

Remedio con romero contra el reumatismo #1 Colocar en partes iguales hojas de eucalipto, romero y alhucema, las cuales se dejan en maceración durante ocho días y se usa en fricciones suaves una vez por día. Esta preparación debe dejarse en la parte dolorida bien abrigada con franela.

#2 Elaborar una tintura de romero que debe ser aplicado sobre las áreas con dolores reumáticos mediante la colocación de compresas y fricciones. Para ello, se deja macerar durante 9 días 350 gramos de romero en 1 litro de alcohol puro de 95°. Se tapa la botella y se remueve cada día. Al filtrar, se obtendrá un líquido verde oscuro que mancha fácilmente los paños con los cuales se efectúan las compresas o las fricciones.

#3 Preparar un cocimiento bastante concentrado de romero, hirviendo 2 manojos de esta planta por cada litro de agua durante dos minutos. Luego se aplica sobre las áreas afectadas

Remedio con romero en el caso de epilepsia, Mezclar el romero en iguales proporciones con ruda y hervidos en vino, ayuda a quienes sufren esta enfermedad.

Remedio con romero para adelgazar: Hervir 50 gr. de romero, 50 gr. de abedul y 50 gr. de jaramago en 1/2 litro de agua por un lapso de 8 minutos. Colar y tomar esta preparación a lo largo del día



Fuente: <http://www.remediospopulares.com>

21. La manzanilla

La manzanilla es una hierba que alcanza de 30 a 70 cm, de hojas diminutas alargadas, flores de color blanco y amarillo en el centro y tallos olorosos que crece en lugares semi tropicales y templados.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

La manzanilla contiene esencias, azuleno, bisabol, cumarina, sesquiterpenos, ácido salicílico y ácido octílico, sales minerales y vitamina C.

Propiedades curativas

Tiene propiedades antiespasmódicas y sedantes por lo cual está indicado sobre todo en los casos de trastornos nerviosos en los niños y en las mujeres durante el ciclo menstrual (reduce los cólicos menstruales)



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Además, mejora la digestión, facilita la expulsión de gases intestinales y mitiga los espasmos estomacales que generan hinchazón.

Es efectiva, por su ácido salicílico natural, en casos de cefalea, neuralgias y migraña.

Igualmente, al contener azuleno es considerada la manzanilla un excelente antiinflamatorio para los ojos y para combatir los dolores reumáticos y antiséptico excelente pudiéndose emplear en los casos de llagas en la boca.

Es importante saber que el té de manzanilla al hervir debe taparse bien, ya que, de lo contrario, se evaporaría el aceite esencial y el té perdería su efecto.

Remedios populares con manzanilla

Remedio con manzanilla para facilitar la digestión #1: Hervir 10 gramos de hojas de manzanilla en medio litro de agua durante 10 minutos. Tomar, después de cada comida, una taza de esta infusión.

Remedio con manzanilla para desinflamar y desinfectar llagas en la boca: Elaborar una Infusión con una cucharada de manzanilla por taza de agua hirviendo. Dejar 10 minutos y beber toma una taza tres veces al día. Este remedio se puede usar en compresas sobre las partes inflamadas o gárgaras.

Remedio con manzanilla para el acné Verter 1 cucharada de manzanilla en una taza de agua que esté hirviendo. Dejar refrescar y colocar, mediante un compresa, sobre la zona afectada.

Remedio con manzanilla para combatir la ansiedad Elaborar un vino. Para ello, se requiere un 1 litro de vino blanco y seco y se deja macerar en él 50 gramos de flores de manzanilla durante 10 días. Se toma 2 copitas al día distribuidos en 1 copita al día antes de acostarse ayuda a combatir el insomnio.

Remedio con manzanilla para dolores menstruales: Beber una taza de té de manzanilla preparado con 10 gramos de flores o ramas por litro de agua y, a la vez, aplicar fomentos de la misma planta sobre el vientre.

Remedio con manzanilla para los dolores reumáticos: Aplicar, mediante fricciones suaves, el aceite de manzanilla sobre las coyunturas inflamadas. Para ello, se prepara una maceración en 1/2 litro de aceite extravirgen de oliva 100 gramos de flores secas y se agita cinco veces por día, durante seis días.

Pasado el sexto día, se deja la vasija sin tocar, durante 24 horas, para poder separar el aceite de las flores.

Remedio con manzanilla para resfriado Hervir en 2 tazas de agua, durante un minuto una cucharada de flores de saúco, una de flores de manzanilla y una de tilo. Colar en seguida y tomar tibio endulzado con miel de tomillo.



Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Precauciones

Su administración es incompatible con la quina y con las preparaciones a base de tanino (plantas como el nogal y el roble y con las sales metálicas (mercurio, plomo y plata)

22. Valeriana

48

La palabra valeriana proviene del latín "Valere" que significa estar fuerte o saludable. Ésta es una planta herbácea de tallo recto y hojas dentadas y sus flores son rojizas o blancas.



Su sabor es amargo y puede resultar desagradable. Por ello, se mezcla con melisa o las flores de azahar

Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

La valeriana contiene sustancias como los ácidos valeriánico, málico y acético; esencia formada por pineno, canfeno, valerina, catidina e isovalerianato de bornilo. Un aspecto curioso de la valeriana es el hecho que se conoce, desde hace siglos, como «hierba de los gatos», porque se ha podido apreciar que a ella recurren algunos animales cuando algo no funciona en sus organismos.

Propiedades curativas de la valeriana

La valeriana está considerada una de las plantas medicinales más apropiadas para curar los desequilibrios nerviosos e insomnio, ya que es sedante, calmante, antidepresiva e hipnótica.

En este sentido, la valeriana fue un remedio oficial en la farmacopea estadounidense desde 1820 hasta 1936, y una planta popular contra el insomnio en Estados Unidos hasta después de la Segunda Guerra Mundial y la llegada de los fármacos sintéticos.

Remedios populares con valeriana

Remedio con valeriana contra el insomnio #1: Tomar, antes de dormir, una taza de la infusión de siete a quince gramos de raíz de valeriana para medio litro de agua.

#2 Preparar una mezcla con 30 gr de sumidades floridas de lavanda, 10 gr de manzanilla, 5 gr de pasiflora, 5 gr de lúpulo y 5 gr de raíz de valeriana. Extraer una cucharada y verter en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar, colar y beber 1 taza antes de acostarse.

Remedio con valeriana para el nerviosismo Usar el polvo de la raíz en dosis de uno o dos gramos por día; o en infusión de 2 a 10 gramos en 180 gramos de agua hirviendo. De la tintura se toman cinco a diez gotas con azúcar, varias veces por día.

Si se desea complementar sus efectos en los casos arribas mencionados, también se puede emplear la valeriana, de forma externa, en baños. Para ello, se debe preparar una decocción con 100 gramos de raíz seca por litro de agua. Se deja hervir por 10 minutos y luego se añade dos litros de la decocción al agua de la bañera. Se toma el baño bien caliente antes de acostarse.



Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Remedio con valeriana contra convulsiones de los niños Hacer una lavativa caliente con una infusión de 3 gramos de raíz de valeriana en 300 gramos de agua hirviendo y al mismo tiempo se dan a tomar cinco gotas de la tintura, que se prepara de la siguiente manera: diez gramos de raíz de valeriana cortada en pedacitos chicos, se echan en 30 gramos de alcohol puro; después de 14 días de maceración la tintura está lista; se filtra y se guarda, bien tapada.

Remedio con valeriana para los dolores de cabeza Colocar hojas de la planta fresca y machacada sobre la frente

Remedio antiespasmódico con valeriana: Mezclar 90 gr de valeriana con 60 gr de hojas de naranjo y 30 gr de milenrama.. Extraer 1 cucharadita y verter en 1 taza de agua hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Tomar una taza al día.

Precauciones

No prolongar demasiado los tratamientos a base de valeriana, ya que podría aparecer dolor de cabeza, excitabilidad, malestar estomacal, intranquilidad, mareo, inestabilidad y baja temperatura corporal (hipotermia). Por ello, se debe interrumpir después de 10 días y luego reanudar la cura. En el periodo intermedio se pueden tomar plantas de efecto análogo como son la pasiflora, el azahar, la tila, etc

No tomar valeriana si la persona es alérgica a las plantas de la familia de las valerianáceas. Evitar su ingesta si se conduce maquinaria pesada o si se trabaja con utensilios peligrosos. Evitar su consumo en niños, durante el embarazo y la lactancia. Descontinuar si su uso como sedante suave tiene el efecto opuesto.

23. Orégano

Es una planta originaria del Mediterráneo que tiene un tallo vellosa y hojas ovaladas y anchas. Sus flores son de color púrpura.

Contiene principios amargos como el tanino, goma, resina y esencias (timol, carvacrol entre otros).



Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Los antiguos griegos y los romanos conocían las virtudes del orégano y lo utilizaban en la cura de los trastornos nerviosos y en los casos de menstruaciones dolorosas, retención de líquidos, conjuntivitis, contusiones y dolores articulares.

En la Edad Media, se le añadió otra virtud más como activador del funcionamiento del hígado. Actualmente se emplea mucho, no sólo en la medicina natural, sino también en el mundo de la gastronomía. Armoniza de manera excelente con pescados, carnes, salsas para pastas, caldos (por ejemplo de pollo y verduras), guisos y cocidos, pimentones, papas, tomates y quesos.

Se recomienda conservar un poco de orégano en la cocina es una excelente idea porque puede agregar intensidad y aroma a las comidas. Las papas al vapor, por ejemplo, ganarán en gusto simplemente con una cucharadita de orégano espolvoreado. Una de las combinaciones más agradables es aquella que mezcla queso, tomate y orégano y que puede utilizarse como una entrada o acompañamiento de gran cantidad de recetas.

Propiedades curativas

El orégano es un estimulante del estómago y muy indicado cuando hay pérdida del apetito, digestión laboriosa y flato.

Igualmente, es carminativo, antiespasmódico, expectorante (especialmente en los casos crónicos de bronquios y en el asma). antiséptico, diurético y sudorífico, ayudando a eliminar las toxinas del organismo. Es un buen tónico se emplea mucho en los casos de anemia.

El orégano es, de hecho, una de las plantas más eficaces para combatir insomnio, estrés, excitaciones febriles y agotamiento nervioso. Como enemagogo se prescribe en la menstruación difícil.

Además, en su uso externo, alivia notablemente los dolores reumáticos, articulares tanto agudos como crónicos y molestias posturales como la torticollis e inclusive se utiliza en preparaciones para combatir la celulitis. También se emplea para reducir el dolor de muelas y aliviar otras infecciones de la boca y oídos.

Remedios populares con orégano

Remedio con orégano en los casos de problemas digestivos Beber una taza de infusión de orégano. Para ello se debe usar de 2 a 3 gramos en un litro de agua. Se debe tomar en cada comida, antes o después. Igualmente, en estos casos se puede emplear en la elaboración de los alimentos y en las ensaladas.



Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Remedio con orégano contra el insomnio y al sufrir estados de estrés, Beber una taza de la infusión arriba expuesta, pero antes de acostarse.

Remedio con orégano para los casos de bronquitis, resfriado, angina, asthma Usar en vahos. Para ello, se debe tomar una cucharadita de orégano por taza y dejar que hierva.

Luego se coloca la olla aún caliente en el cuarto del enfermo para que pueda liberar la nariz de mucosidad y sus vías respiratorias.

Remedio con orégano para los dolores reumáticos y articulares Aplicar fomento. Para ello se debe extraer el zumo, machacando la planta con una tela fina y luego aplicar dicho jugo sobre las áreas afectadas.

Remedio con orégano contra las aftas, infecciones e inflamaciones de la boca (uso externo) Realizar buches mediante 2 a 3 gramos de orégano en un litro de agua. Inclusive se puede utilizar como dentífricos naturales.

Precauciones

El orégano es un remedio fuerte y aromático. No se recomienda, por ello, su uso en las mujeres embarazadas, lactantes ni los niños.

24. Perejil

Una de las plantas con más poder para tratamientos curativos del riñón, es el perejil, del que no sólo se puede tomar sus hojas sino también su tallo y flores. Si antes sólo lo has consumido sobre tus guisos o sopas es bueno que te plantees la posibilidad de tomarlo crudo, batido o licuado, así aprovecharás al máximo todas sus propiedades.



Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Propiedades curativas

El perejil pertenece al género *Petroselinum*, es una planta herbácea y se le puede cultivar en pequeños huertos y jardines pues no requiere de cuidados muy especiales.

Sus hojas y tallos son de color verde profundo y son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D. También tiene betacarotenos y otros antioxidantes que ayudan a evitar el envejecimiento y nos ayudan a mantener una piel joven saludable. Tienen calcio y minerales necesarios para tener músculos sanos y huesos fuertes.

Limpia y purifica

Diariamente nuestros riñones trabajan purificando y limpiando el torrente sanguíneo, quitándole la sal y cualquier elemento que pueda dañarlo y contaminarlo. Este es un trabajo agotador para el riñón, peor aún en personas que sólo tienen uno, y en muchos casos luego vienen las complicaciones. En ese sentido, el consumo de perejil puede contribuir en mejorar tu salud.

Remedios populares con perejil

Ayuda a eliminar toxinas de tu organismo de forma inmediata: Tomando perejil diariamente ayudarás a eliminar toxinas de tu organismo de forma inmediata por medio de la orina, de esta manera estaremos desintoxicándolo de malos componentes y además estarás ayudando a tus riñones.

Del mismo modo si a ti te han diagnosticado piedra en los riñones puedes lograr eliminarlas gracias al consumo de perejil, que es aconsejado para todas las afecciones ocurrentes en el tracto urinario.

Cómo prepararlo: No olvides que la mayoría de plantas y vegetales es mejor comerlos y aprovecharlos crudos, éstos con frecuencia al cocinarlos, pierden la mayoría de sus beneficios, como vitaminas y nutrientes.

PROPIEDADES MEDICINALES USOS

Qué es
Hierba bienal de hasta 80 cm de longitud

Nombre científico
Petroselinum crispum

Hojas de contorno triangular de dos a tres veces pinnadas

Flores agrupadas en umbelas de 8 a 20 radios, de color verde amarillento.

Contenido
Hojas y semillas

Aceite esencial (3-6%):
fenilpropanos (apiol, miristicina),
Terpenos (alfa y beta-pineno).
Flavonoides apiósido, luteolol, apigenol.
Vitaminas A, B, C; sales minerales (hierro, calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, yodo, manganeso, azufre);
trazas de **furanocumarinas**: bergapteno
Enzimas: Diastasas.

Contenido Raíz

Aceite esencial (0,5-1%): apiol, miristicina;
flavonoides: apiósido.
Poliíinos: falcarinol.
Furanocumarinas: bergapteno, oxipeucedanina, isoimperatorina.

Acción Farmacológica
Diurético, digestivo, espasmolítico, emenagogo, vasoprotector, vasodilatador, antianémico

Indicaciones terapéuticas
Afecciones urinarias, Hipertensión arterial, Edemas, Sobrepeso, Amenorrea, Dismenorrea.

Infusión

Ese es el caso del perejil, muchas veces lo recomiendan tomar en infusión, si lo haces evita que hierva por más de 10 minutos, es mejor que sé sólo un pequeño hervor y luego lo saques de la cocina.

Para combatir enfermedades como la cistitis, que tienen que ver con el sistema urinario, lo que se aconseja es tomar mínimo tres tazas de té de perejil.

Para eliminar las toxinas debes tomar como mínimo dos tazas de infusión de perejil al día.

Fuente:<http://www.plantas-medicinales.es>

Batido

Como lo dijimos líneas arriba lo ideal es consumir el perejil en su estado natural, lavarlo y pasarlo por un procesador puede ser batidora o extractora, lo podemos mezclar con pepinillo y piña y aprovecharemos mejor, no sólo para beneficio de nuestros riñones, sino también como diurético. Otras opciones son comerlos directamente, luego de picarlos en ensaladas, como un aperitivo, masticarlos y saborearlos.

Combate el mal aliento Es rico en clorofila por ello tiene el poder de combatir el mal aliento y contribuye a depurar el cuerpo de toxinas y grasa excesiva. Se dice que previene el cáncer, los problemas cardíacos y las cataratas e infecciones, y ayuda a fortalecer el sistema inmune del cuerpo.

Es diurético, ayuda a eliminar líquidos en forma natural. Por ello se utiliza en dietas para tratar hipertensión y para la salud de los riñones.

Ideal para fortalecer el cabello y las uñas.
Útil contra las úlceras. Del perejil se extrae un líquido aceitoso llamado Apiol, el cual se usa contra las fiebres intermitentes y las neuralgias.



Fuente:Fuente: <http://www.plantas-medicinales.es>

Egrafia

<http://articulos.infojardin.com/articulos/construccion-jardines.htm#limpieza-terreno>

<http://foroantiguo.infojardin.com/showthread.php?t=152146>

<http://fcn.uaq.mx/index.php/jardin-botanico-jbuaq?showall=1&limitstart>

<http://www.planthogar.net/enciclopedia/documentos/1/documentos-tematicos/258/los-jardines-botanicos.htm>

<http://apli.wordpress.com/2007/12/20/experiencia-un-pequeno-jardin-botanico>

http://www.remediospopulares.com/Como_cultivar_plantas_medicinalesensuhogar

<http://www.bgci.org/education/1729/>

<http://www.logicaecologica.es/2014/06/20/>

<http://www.plantas-medicinales.es/como-tomar-perejil>

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid

Mérida, ULA, Centro Jardín Botánico, 1998; Pittier, H. (1978),

Referencia Bibliográfica: Hornung, C. (1998), Flora de las Bromeliaceae del Estado

Referencia Bibliográfica: Hoyos F. J (1985), Flora Emblemática de Venezuela,

VENEZUELA RED DEARTE. Jardín Temático: Bosque Caducifolio Tropical

Vereda.ula.ve/jardin_botanico/areas-tematicas/selva.../barba-de-palo/

CAPITULO IV

PROCESOS DE EVALUACION

4.1 Evaluación del diagnostico

Al realizar la evaluación a la etapa del Diagnóstico se utilizaron escalas de valores, cuyos indicadores se fundamentaron en establecer la eficacia de las técnicas aplicada a personal administrativo de las dos instituciones visitadas, Municipalidad de San Pedro Carcha e Instituto de telesecundaria de la aldea Chicojl, San Pedro Carcha, que posibilitaron la recopilación y extracción de información que se presentó como producto de la investigación.

A través de la evaluación se analizaron los alcances de los objetivos del plan de diagnóstico, priorización de problemas, lista de cotejo con indicadores de viabilidad y factibilidad. La ejecución de esta evaluación permitió determinar, que el diagnóstico se realizó efectivamente dando lugar a perfilar el proyecto que da solución al problema priorizado.

4.2 Evaluación del perfil

En la evaluación de esta etapa se utilizó una escala de rango por medio de la cual se verificó la eficacia de los objetivos la priorización del problema y las metas. Al realizar la evaluación al perfil del proyecto se estableció que los objetivos, metas, actividades, fuentes de financiamiento y recursos, cronograma, fueron elementos que se determinaron adecuadamente para la realización del proyecto.

Al finalizar la evaluación de esta fase, se estableció la coherencia de los elementos expuestos en el perfil con el proyecto a realizar, además de tener pertinencia, viabilidad y un impacto que erradica la problemática diagnosticada.

4.3 Evaluación de la ejecución

En esta etapa la evaluación se realizó mediante la entrevista dirigida a la directora, docentes, y alumnos participantes en el taller. A través de los diversos cuestionamientos se determinó el nivel de aceptación y comprensión de los contenidos desarrollados en la capacitación.

4.4 Evaluación final

Después de evaluar las diferentes etapas y hacer una valoración de ellas en cuanto a logros, se hizo una evaluación final con indicadores generales, visualizando el desarrollo del Ejercicio profesional Supervisado enfocando así los resultado y el producto final, siendo este los Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales, habiéndose desarrollado completamente y alcanzando los objetivos.

Conclusiones

La elaboración de lineamientos para la creación de huerto escolar para la de utilización de plantas medicinales para el tratamiento de enfermedades, se realizó con el propósito que los alumnos y alumnas puedan replicar con facilidad en casa los conocimientos adquiridos para el debido aprovechamiento de las plantas medicinales.

La realización del taller de socialización de los lineamientos para la creación de un huerto escolar y la utilización de plantas medicinales dirigido a estudiantes de Segundo Básico Sección “B” del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la aldea Chicojl, San Pedro Carcha Alta Verapaz, conto con La asistencia de los beneficiarios directos y algunos indirectos. Este taller provoco el interés en ampliar sus conocimientos en relación a la identificación de la variedad de plantas y sus cualidades curativas.

El área asignada por la comuna municipal, donde se encuentra ubicado la aldea Chicojl, se logró reforestarlo en su totalidad, permitiendo de esa forma la participación de los habitantes de la comunidad. A través del proyecto de reforestación se logra beneficiar a 408 familias, proporcionándoles un entorno natural que les proveerá con el tiempo beneficios de mucha importancia, empezando la respiración de oxígeno puro y limpio.

Recomendaciones

A la Directora y el personal docente, implementar dentro del establecimiento el uso del material didáctico con los estudiantes, aplicando así los Lineamientos para la creación de un huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales.

A cada uno de los favorecidos, específicamente docentes y estudiantes de Segundo Básico Sección “B”, que sean los orientadores en el proceso de utilización de plantas medicinales para contrarrestar problemas de salud y que de esta manera transmitan los conocimientos adquiridos en la capacitación, motivados también a socializar y ampliar el contenido del material didáctico.

Al señor alcalde municipal, líderes comunitarios y habitantes de la Aldea Chicojl, del municipio de San Pedro Carchá, Alta Verapaz, proporcionar el mantenimiento y cuidados que los arbolitos necesitan para su crecimiento.

Bibliografía

- MÉNDEZ PÉREZ, José Bidel. PROYECTOS, ELEMENTOS PROPEDEUTICOS. Guatemala 2009. 9ª. Edición.
- PROPEDEÚTICA PARA EL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO --EPS-. EDICIONES SUPERACIÓN. 10ª. edición. guatemala. 2010. 87 pág.
- Roche R. Luis. CIENCIAS NATURALES 2. Guatemala 3ª. Edición 1996.
- Arrecis, Magaly, Módulo de aprendizaje para el desarrollo de competencias “El bosque”, septiembre de 2007. Pag. 35 al 48
- Decreto 101-96, Ley forestal; Congreso de la República de Guatemala, 1996.
- Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz, Proyecto Educativo Institucional PEI 2013.
- Municipalidad de San Pedro Carchá, Manual de recursos Humanos de la municipalidad 2010
- ASAMBLEA Nacional Constituyente CONSTITUCION POLITICA DE LA REPUBLICA DE GUATEMALA. Ministerio de Gobernación. Guatemala 2010.
- Editora Educativa. DESARROLLO DE LA COMUNIDAD. Guatemala 1997.
- GARCIA-PELAYO, Ramón. DICCIONARIO ENCICLOPEDICO ILUSTRADO. Mexico 06600 1989.
- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación. MODULO DE APRENDIZAJE PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS, EL BOSQUE. Guatemala 2008.

E-grafías

- <http://biblioteca.usac.edu.gt/biblioteca2/index.php>
- <http://municarcha.org/>
- <http://www.conap.gob.gt/>
- <http://www.redsag.net/>
- <http://www.segeplan.gob.gt/2.0/>
- http://www.segeplan.gob.gt/2.0/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=36:santa-cruz-verapaz&Itemid=333

APÉNDICE

Matriz de Ocho Sectores

I Sector comunidad

Áreas	Indicadores
1. Geográfica	<p>1.1. Localización: Ubicación geográfica de San Pedro Carchá. San Pedro Carchá está en el centro del departamento de Alta Verapaz, colinda al norte con los municipios de Chisec y Fray Bartolomé de las Casas, al oriente con Fray Bartolomé de las Casas, Cahabón, Lanquín, Senahú y San Juan Chamelco, al occidente con los municipios de Cobán y Chisec.</p> <p>1.2. Tamaño. 1082 kilómetros cuadrados Densidad.</p> <p>1.3. Clima, suelo, principales accidentes. Templado</p> <p>1.4. Recursos naturales. Flora: Principales cultivos tradicionales y otros, café caturra y arábigo, cardamomo, pimienta gorda, maíz, frijol, chile, papas, cítricos, maguey, caña, etc. Fauna: Existen diversidad de animales que se encuentran en los bosques especialmente: cotuzas, ardillas, comadreas, peligüey, coche monte, liebres, San Pedro Carchá posee ganado de persoga, ganado vacuno cruzado con criollo y cebú. En lo que a aves se refiere, predomina la gallina criolla, así como pavos y patos.</p>

<p>2. Histórica</p>	<p>2.1. Primeros pobladores.</p> <p>No hay duda que las civilizaciones anteriores a los habitantes actuales de San Pedro Carchá, fueron los MAYAS los cuales fueron esparciéndose por toda la región, habiéndose asentado algunas tribus en lo que hoy es la parte habitada por los Q'eqchies.</p> <p>Los registros indican que existen siete sitios arqueológicos en el territorio, lamentablemente estos no han sido restaurados para que sean admirados y apreciados, tanto por propios como por extraños.</p> <p>2.2. Lugares de orgullo local</p> <p>Se destaca entre todos el bello balneario “LAS ISLAS” que es visitado por nacionales y extranjeros, dista de la ciudad aproximadamente un kilómetro. El museo de la Verapaz que también constituye un sitio muy visitado por las fuentes históricas que en él se encuentran, como documentos antiguos, monolitos, vasijas, etc.; este museo se localiza en el Centro Parroquial, a un costado del palacio municipal. Otros lugares de atractivo turístico son: la cuevas Okebá en la finca Sasís- Chicuc; El centro de Cagua Cojaj que se localiza en la aldea del mismo nombre, en este mismo cerro se localizan las grutas de Xaltenamit de Santa Isabel; Y Las Islas En San Pedro Carchá, los turistas pueden encontrar variedad de hoteles, comedores y cafeterías.</p>								
<p>3. Política</p>	<p>3.1. Gobierno local</p> <table data-bbox="532 1644 1299 1843"> <tr> <td>Víctor Hugo Cifuentes delgado</td> <td>Alcalde</td> </tr> <tr> <td>Cruz Alberto perez Oxom</td> <td>Sindico I</td> </tr> <tr> <td>Doris Ivette Guay Bourdet de Medina</td> <td>Sindico II</td> </tr> <tr> <td>Erwin Salvador Ba Coc</td> <td>Sindico III</td> </tr> </table>	Víctor Hugo Cifuentes delgado	Alcalde	Cruz Alberto perez Oxom	Sindico I	Doris Ivette Guay Bourdet de Medina	Sindico II	Erwin Salvador Ba Coc	Sindico III
Víctor Hugo Cifuentes delgado	Alcalde								
Cruz Alberto perez Oxom	Sindico I								
Doris Ivette Guay Bourdet de Medina	Sindico II								
Erwin Salvador Ba Coc	Sindico III								

principales cultivos tenemos:

Café, por la altura del municipio se le cataloga como el de mejor calidad de Guatemala, maíz, frijol, pimienta, aguacate, cardamomo. y últimamente se ha proliferado el cultivo de hortalizas como el brócoli, el ejote de exportación, zanahoria etc.

GANADERÍA

4.2. Producción, distribución de productos.

a) Principales cultivos: Entre los principales cultivos se encuentran: Café, Cardamomo, Maíz, Frijol, Tomate, Papa, Repollo, Chile, Arveja, Plátano y cítricos.

b) Ganaderas: Se cuenta con un porcentaje en la crianza de ganado de engorde. En algunas fincas cuentan con ganado lechero que utilizan para su consumo y venta como lo es en la Finca Valparaíso, además cuentan con la clase porcina y aves de corral.

d) Principales mercados: El producto de granos básicos se venden en menor cantidad en el mercado central de San Pedro Carcha, así como a agentes compradores de Lanquin, Cahabón y Cobán Alta Verapaz, y de la ciudad capital, que llegan con vehículos o en buses extra urbanos a comprar los productos regionales, tales como el brócoli, ejote, papa, zanahoria, café, Maíz, frijol, Pimienta Aguacate cardamomo, etc.

4.3. Agencias educacionales: escuelas, colegios et c.

Escuelas, Colegios Institutos Nacionales, Privados y por Cooperativas. Escuela Profesional de Formación de Profesores de Enseñanza Media de la Universidad de San Carlos de Guatemala

EFPEM, Telesecundarias. Academia de Mecanografía y Academia de Computación.

4.4. Agencias sociales de salud y otros.

Cuentan con un Centro de Salud Tipo “B”, atendido por un médico cirujano, enfermera profesional, auxiliares de enfermería, técnico en salud rural, enfermero ambulatorio que trabaja voluntariamente, servicio las 24 horas y de ambulancia. Así como también promotores de salud rural y comadronas totalmente capacitadas en su ramo, en caso de emergencia los habitantes recurren al Hospital Regional de Cobán, Alta Verapaz o a otros privados.

Clínicas privadas: en San Pedro Carcha también podemos encontrar clínicas privadas, atendidos por médicos y enfermeras profesionales a un bajo costo. Hay servicio de farmacias del Estado y Privadas. Laboratorios Clínicos y Servicio de Ultra Sonido.

4.5. Vivienda:

Tipo de local		
Casa formal	25338	90.44%
Apartamento	720	0.26%
Cuarto en casa de vecindad (palomar)	570	0.20%
Rancho	1774	6.33%
Casa improvisada	704	2.51%
Otro tipo	70	0.25%
Total Viviendas	28,015	100%

Materiales predominantes en las paredes exteriores		
Total locales de habitación particulares	28015	100%

Ladrillo	64	0.23%
Block	5280	18.85%
Concreto	169	0.60%
Adobe	36	0.13%
Madera	20187	72.06%
Lámina metálica	329	01.17%
Bajareque	308	1.10%
Lepa, palo o caña	1572	5.61%
Otro material	70	0.25%

Materiales predominantes en el techo

Total locales de habitación particulares	28015	100%
Concreto	269	0.96%
Lámina metálica	26683	95.25%
Asbesto cemento	101	0.36%
Teja	41	0.15%
Paja, palma o similar	847	3.02%
Otro material	74	0.26%

Materiales predominantes en el piso

Total locales de habitación particulares	28015	100%
Ladrillo cerámico	398	1.42%
Ladrillo de cemento	969	3.46%
Ladrillo de barro	17	0.06%
Torta de cemento	4615	16.47%
Parqué	17	0.06%
Madera	343	1.22%

Tierra	18638	66.53%
Otro material	1	0.00%
Material no especificado	3017	10.77%

4.6. Transporte.

- Transporte Tziboney y varias líneas de servicio cada media hora.

4.7. Comunicaciones.

El correo, radios transmisores, emisoras de radio: Imperial, actualmente dos empresas privadas se encuentran prestando servicios de cable televisivo.

4.8. Grupos religiosos.

Católica en un 85 % de la población urbana y rural.

Igualmente en el municipio existen:

- Iglesia Asamblea de Dios.
- Casa de Dios.
- Iglesia de los Santos de los Últimos días
- Iglesia Pentecostal
- Iglesia Adventista del Séptimo Día
- Iglesia del Evangelio Completo
- Iglesia Apostólica
- Iglesia Monte de los Olivos
- Iglesia del Reino de los Testigos de Jehová
- Iglesia Asamblea de Dios
- Iglesia Josué
- Iglesia del Nazareno 1 y 2

En cuanto a este aspecto, ha variado grandemente durante los últimos años, inicialmente solo existían iglesias católicas y evangélicas con sus derivaciones. En la actualidad además de éstas existen otras como: mormonas, testigos de Jehová y

adventistas. Estas han venido a disminuir en parte el número de fieles católicos, pero éstos aun ocupan el primer lugar en cuanto al número de Seguidores, todas están no orientadas hacia un mismo fin, los medios para lograrlo son muy diferentes, por lo general no trabajan en forma conjunta, sin embargo, no existe hostigamiento entre las denominaciones.

Actualmente los predicadores de denominaciones ajenas a la católica visitan las aldeas del municipio con cierta regularidad para agenciarse de más fieles. En muchas aldeas existen templos evangélicos y en algunos casos mormones.

En todas, se acostumbra solicitar el diezmo u ofrenda, que consiste en aportar la décima parte del ingreso que el seguidor de dicha secta percibe mensualmente.

1.9. Clubes o asociaciones sociales.

Amigos de la marimba

1.10. Composición étnica.

POBLACIÓN POR GRUPO ÉTNICO:

Indígena No indígena Total

143,691 4,653 148,344

97% 3% 100%

POBLACIÓN POR PERTENENCIA ÉTNICA

Maya.Xinka. Garífuna, Ladina, Otra

143492 0 5 4809 38

96.73% 0.00% 0.00% 3.24% 0.03%

Carencias, Deficiencias detectadas

II Sector institución

Áreas1.	Indicadores
1. Localización geográfica	1.1. Ubicación (dirección): 1.2. Vías de acceso. La movilización se realiza por medio de vehículos de dos y de cuatro ruedas ya que está ubicada en la calle principal en la parte posterior del Instituto Experimental de San Pedro Carchá.
2. Localización Administrativa	2.1. Tipo de institución (Oficial, privada, otra) Autónoma 2.2. Región, área, distrito. Región norte.
3. Historia de la Institución	3.1 Hechos Históricos: En las elecciones para alcaldes, que se llevaron a cabo en toda la República en 1946, se cancelaron los nombramientos de los intendentes municipales, y nacieron las corporaciones autónomas, libremente electas. Esos eran los días del año de 1945. En San Pedro Carchá, un grupo de vecinos, me propuso al cargo de Alcalde primero, en unas de las planillas que se presentaron a los electores y esta fue la que salió triunfante. Luego que se me comunicó el triunfo, tomé posesión de la

Alcaldía de mi pueblo el primero de enero de 1946, fecha inolvidable, pues con la elección popular quedaban en el olvido los nombramientos de intendentes del General Jorge Ubico. La persona que me entregó el cargo se llamaba don Eduardo del que es imposible recordar el apellido, el último que tuvo San Pedro Carchá.

3.2 Hechos sobresalientes:

Como un legado de las generaciones pasadas, se conserva como un testimonio para propios y extraños el reloj del Palacio Municipal; son pocos los sanpedranos que conocen los mecanismos internos de dicho reloj, que día a día, minuto a minuto, marca el pasar del tiempo en esta bella ciudad de las Verapaces.

Este reloj se remonta a los años setenta, cuando fungía como alcalde uno de los personajes más recordados de este municipio, reconocido por todos como uno de los principios y valores de su administración, nos referimos al ex alcalde Jorge Ponce Ruano (Q.E.P.D) Según comentarios del señor Otto Gutiérrez, uno de los concejales de aquella corporación municipal, fue en la Séptima Asamblea de alcaldes realizada en la ciudad de Quetzaltenango donde el presidente de aquella época, don Julio César Méndez Montenegro, les hizo la promesa de obsequiarles, para embellecer el Palacio, el reloj que hoy contemplamos; encargándole al Jefe de INFOM, el señor Otto Bianchi que procederá a cumplir con dicha promesa.

Acompañaron a esa reunión el señor Rigo Euler y el concejal Otto Gutiérrez. Cabe de mencionar que el servicio de mantenimiento es otorgado gratuitamente por el señor Jorge Meza, quien se

	encarga que el mismo sobreviva el pasar del tiempo.
4. Edificio	<p>4.1. Área construida (aproximadamente). 150 metros cuadrados.</p> <p>4.2. Área descubierta. 20 metros cuadrados.</p> <p>4.3. Estado de conservación. Aceptable.</p> <p>4.4. Locales disponibles. Ninguno. Todos están ocupados.</p> <p>4.5. Condiciones y usos. Cada uno de los locales se encuentra en un Estado aceptable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oficina de asistencia de despacho municipal - Oficina de Policía Municipal - Oficina de Policía Municipal de Tránsito - Oficina de Cultura y Deportes - Oficina de la Mujer - Oficina de IUSI - Oficina de agua potable y drenaje - Oficina de Comunicación Social - Oficina de Planificación - Oficina de Administración Financiera - Biblioteca - Kiosco Informativo - Recepción - Salón de Usos Múltiples - Salón de Proyecciones - Bodega - Gimnasio Municipal - Servicios Sanitarios
5.Ambientes.	5.1. Salones específicos.

- Despacho Municipal
- Sala de Juntas del Concejo Municipal
- Secretaría
- Tesorería

5.2. Oficinas. Oficina Municipal de planificación, Dirección de Servicios públicos, Dirección de seguridad vial y Municipal, Oficina del servicio de Agua potable, Oficina de Información Pública, Secretaría, Oficina de Recursos humanos Oficinas Técnicas, oficina de tesorería, Oficina de Asuntos Municipales, Oficina de Comunicación Social, Oficina Municipal de la Mujer, Oficina de Catastro, Potable, Oficina de Asistente de Despacho, Oficina de Oficiales de Secretaría. Dirección de administración financiera Municipal.

5.3. Cocina. Inexistente.

5.4. Comedor. Inexistente.

5.5. Servicios sanitarios. Hay uno en el Despacho Municipal y otro para Empleados Municipales.

5.6. Biblioteca. Existe una Biblioteca Pública Municipal.

5.7. Bodega. Según su naturaleza y fines hay bodegas en distintas partes, la cual cuenta con un encargado de bodega en una oficina específica.

5.7. Gimnasio, salón multiusos. Si hay y se encuentra en buen estado y para uso del público.

5.9. Salón de proyecciones: Si Existe y se encuentra en estado aceptable.

5.10. Talleres. No existe.

5.11. Canchas. Si existen y son de uso público.

5.12. Centro de producciones o reproducciones. Se encuentra a un costado de Recepción una fotocopiadora para uso del Personal Autorizado.

Carencias, Deficiencias detectadas

Mobiliario en mal estado
Espacio reducido para las diferentes oficinas.
Mobiliario poco funcional.
No hay ambientes destinados para cocina o comedor
Crecimiento de ventas ambulantes en las afueras de la institución

III. Sector finanzas

Área	Indicadores.
1. Fuentes de financiamiento.	<p>1.1 Presupuesto. La Municipalidad de la San Pedro Carchá adquiere sus ingresos por medio de Aportes Constitucionales, también de los ingresos propios a través de los servicios que presta la comuna como el pago del IUSI, canon de agua, alumbrado público, impuesto a la distribución de petróleo, circulación de vehículos, pagos de locales del mercado municipal funcionamiento del balneario, boleto de ornato, aporte del INAB. El presupuesto actual asciende a Q 20, 000,000.00. anuales</p>
2. Costos.	<p>2.1 Salarios. El pago de salario de los empleados municipales es pagado por ingresos propios, basado al presupuesto que rige el movimiento económico anual.</p> <p>2.2 Servicios generales (electricidad, teléfono, agua...) Se cuenta con el servicio de energía eléctrica, agua potable, servicio telefónico, de internet, señal de cable para tv,</p>

<p>3. Control de finanzas.</p>	<p>3.1 Auditoría interna y externa. La Municipalidad cuenta con una Directora Financiera y un Auditor Interno. Pero se toma en cuenta que la Contraloría General de Cuentas es la responsable de verificar los movimientos financieros. En el Municipio existe un Grupo de Auditoria Social.</p> <p>3.2 Manejo de libros contables. La administración de los libros contables está a cargo de la Tesorera y la Directora Financiera.</p>
--------------------------------	--

Carencias, Deficiencias detectadas

IV Sector recursos humanos

Áreas	Indicadores.
<p>1. Operativo</p>	<p>1.1 Total de laborantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secretaria 1 • Asistente de Despacho 1 • Recepcionista 1 • Oficiales de Secretaría 2 • Relacionista Pública 1 • Encargada del Servicio de Agua 1 • Directora Financiera 1 • Tesorera 1 • Auditor Interno 1 • Cajeros 2 • Encargados de Presupuesto 2 • Encargada de Compras 2 • Encargado del rastro municipal 1

- Encargado de Mercado Municipal 1
 - Encargado del Cementerio municipal 3
 - Encargado de Conserjería y mensajería 3
 - Asistente encargada de personal 1
 - Bodeguero 1
 - Encargados de la Oficina de Catastro 2
 - Oficina de Planificación Municipal 8
 - Técnico Forestal Municipal 1
 - Epesistas (Se desconoce)
 - Encargado del balneario 1
 - Bodeguero 1
 - Encargada de la Oficina de la Mujer 1
 - Asistentes de la Oficina de la Mujer 2
 - Juez de Asuntos Municipales 1
 - Auxiliar del Juez de Asuntos Municipales 1
- TOTAL 59

1.2 Total de laborantes fijos e interinos.

- Fijos 37
- Interinos 15

1.3 Porcentaje de personal que se incorpora o retira anualmente.

- Que se incorpora: 35%

1.4 Tipos de laborantes (profesional, técnico)

- Profesionales 80%
- Técnicos 20%

1.5 Asistencia del personal.

- La asistencia del personal es diaria.

1.6 Residencia del personal.

- El personal reside en san Pedro Carcha y en las

	<p>Comunidades circunvecinas.</p> <p>1.7 Horarios</p> <p>De 8:00 de la mañana a 5:00 de la tarde de lunes a viernes</p>								
3. Usuarios	<p>3.1. Cantidad de usuarios.</p> <p>No se cuenta con cantidad de visitantes por lo que son provenientes de las Comunidades de San Pedro Carcha y Colindantes, así como visitantes de municipios cercanos</p> <p>3.2. Comportamiento anual de usuarios</p> <p>Participativo, dinámico e importante debido a que son quienes le dan vida a los Servicios Municipales.</p> <p>3.3. Clasificación de usuarios por sexo, edad, procedencia</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hombres</th> <th>Mujeres</th> <th>Edad</th> <th>Procedencia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60%</td> <td>40%</td> <td>18 en adelante</td> <td>Se puede hacer mención que en su mayoría son carchaenses, sin dejar atrás que los actores provienen de las Comunidades Colindantes, como también de visitantes.</td> </tr> </tbody> </table>	Hombres	Mujeres	Edad	Procedencia	60%	40%	18 en adelante	Se puede hacer mención que en su mayoría son carchaenses, sin dejar atrás que los actores provienen de las Comunidades Colindantes, como también de visitantes.
Hombres	Mujeres	Edad	Procedencia						
60%	40%	18 en adelante	Se puede hacer mención que en su mayoría son carchaenses, sin dejar atrás que los actores provienen de las Comunidades Colindantes, como también de visitantes.						
4. Personal de servicio	<p>4.1. Igual que el numeral 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mensajero 2 • Conserje 1 • Barrenderos, Policías de Tránsito - Municipales y personal de campo 								

Carencias, Deficiencias detectadas

V Sector Curriculum

Área	Indicadores
1. Plan de estudios Servicios	<p>1.1 Áreas que cubre: Área español y Q'eqchi.</p> <p>1.2 Programas especiales. Participación ciudadana, servicios municipales, entre otros.</p> <p>1.3 Tipo de acciones que realiza. Ejecución de proyectos, eventos sociales, deportivos y recreativos, entre otras.</p> <p>1.4 Tipo de servicios. Comunitarios.</p>
2. Horario institucional.	<p>2.1 Tipo de horario. Jornada Completa (de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.)</p> <p>2.2 Horas de atención para los usuarios. De 8:00 a.m. a 5:00 p.m.</p> <p>2.3 Horas dedicadas a las actividades normales. De 8:00 a.m. a 5:00 p.m.</p> <p>2.4 Horas dedicadas a las actividades especiales. De 8:00 a.m. a 4:00 p.m. (cuando se programan talleres, capacitaciones, reuniones de COCODE's, COMUDE's o CODEDE's, entre otras.)</p>
3. Material para eventos	<p>3.1 Numero de técnicos que elaboran material para actividades:</p> <p>1 (elaboración de informes de captación de ingresos por el IUSI)</p> <p>1 (elaboración de informes para participación ciudadana y otros importantes para la comunicación con los vecinos, a través de la Oficina de Comunicación)</p> <p>1 (Proyectos Forestales)</p>

	1 (eventos deportivos, culturales y recreativos)
4. métodos y técnicas. Procedimientos.	<p>4.1 Metodología utilizada por los técnicos: Recopilación de datos.</p> <p>4.2 Criterios para agrupar a los actores: De acuerdo a las políticas municipales.</p> <p>4.3 Frecuencias de talleres, foros y capacitaciones: eventuales.</p> <p>4.4 Tipos de técnicas utilizadas. Técnicas del mercado, Lluvia de ideas, etc.</p> <p>4.5 Convocatoria a actores: Confirmación vía teléfono y por medio de invitaciones escritas.</p>
5. evaluación.	<p>5.1 Criterios utilizados para la evaluación en general. Puntualidad, Responsabilidad, asistencia y participación de los actores, metodología utilizada en los eventos, temática de evento.</p> <p>5.2 Tipos de evaluación. Participativa, a través de la socialización al final de las actividades con los asistentes, o a nivel de equipo de organización de eventos o actividades</p>

Carencias, Deficiencias detectadas

VI. Sector administrativo

Áreas	Indicadores
1.Planeamiento	<p>1.1. Tipo de planes. Se realizan a corto, mediano y largo plazo.</p> <p>1.2. Elementos de los planes.</p>

	<p>Objetivos generales y específicos así como ejes estratégicos.</p> <p>1.3. Forma de implementar los planes.</p> <p>Por medio de eventos, talleres u otros, según lo considere la Unidad ejecutora.</p>
2. Organización	<p>2.1. Niveles jerárquicos de organización.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concejo Municipal • Alcalde Municipal • Responsables de las distintas Unidades de Servicios Municipales. <p>2.2. Organigrama.</p> <p>Lineal por puestos.</p> <p>2.3. Existencia o no de manuales de funciones.</p> <p>Si cuenta, pero no hay acceso al mismo.</p> <p>2.4. Existencia de manuales de procedimientos.</p> <p>Si existe manual de procedimientos</p>
3. Coordinación	<p>3.1. Existencia o no de informáticos internos.</p> <p>Por medio de socializaciones e informes carteleras ubicadas en lugares estratégicos</p> <p>3.2. Tipos de comunicación.</p> <p>De forma oral, escrita, televisión y por e-mail.</p> <p>3.3. Periodicidad de reuniones técnicas de personal</p> <p>Las reuniones se realizan cada semana con los encargados de los programas</p>
4. Control	<p>4.1. Normas de control.</p> <p>A través de hojas de asistencia utilizando un marcador digital, en las actividades de oficina.</p> <p>En las actividades de campo, a través de la rendición resultados e informes.</p> <p>4.2. Evaluación del personal.</p>

	<p>Si se realizan</p> <p>4.3. Inventario de actividades realizadas.</p> <p>Es realizado por la persona que Coordina cada Unidad Municipal, y condensado por la Relacionista Pública.</p>
5. Supervisión	<p>5.1. Mecanismos de supervisión y evaluación</p> <p>La realizan Los encargados de las Unidades Municipales y el Alcalde Municipal.</p>

VII Sector de relaciones

Áreas	Indicadores
1. Institución / Usuario	<p>1.1. Estado/forma de atención a los usuarios.</p> <p>Personalizada y grupal.</p> <p>1.2. Actividades sociales.</p> <p>Participan en distintas actividades sociales, culturales y deportivas programadas por la institución o por otras instituciones, dentro o fuera del departamento a través de Talleres, eventos, COMUDE's.</p> <p>1.3. Actividades Culturales</p> <p>Exposiciones abiertas al público, en cada uno de sus programas.</p>
2. Institución con otras instituciones	<p>2.1 Relaciones inter-institucionales:</p> <p>Tiene relaciones con instituciones nacionales como internacionales PROMUDEL, INAB, SEPREM, Plan internacional Consejo de Cohesión Social, entre otros.</p>
3. Institución con la comunidad	<p>3.1 Proyección:</p> <p>. La institución tiene una proyección a todo nivel social, cultural y económico que se orienta a las personas interesadas de nuestro municipio y departamento.</p>

Carencias, Deficiencias detectadas

VIII. Sector filosófico político y legal

Áreas	Indicadores
1 Filosofía de la Institución	<p>1.1 Visión.</p> <p>Brindar la eficiente y oportuna prestación de los servicios públicos locales y promover</p> <p>El desarrollo local con participación plena y organizada de la población, que interviene,</p> <p>Apoya y fiscaliza la gestión municipal buscando que San Pedro Carchá un municipio competitivo en que sus ciudadanos vivan con orgullo dignidad y respeto al medio ambiente.</p> <p>1.2 Misión.</p> <p>La Municipalidad de San Pedro Carchá, será una institución comprometida y competitiva, de alta productividad, de reconocido prestigio que contribuya mejorar permanentemente la condición de vida de los carchaenses, la gestión sustentada en el ordenamiento jurídico vigente, una estructura orgánica y funcional adecuada, la prestación de servicios de calidad, el trabajo en equipo, la sostenibilidad presupuestaria, la protección al ambiente, la participación ciudadana, la comunicación efectiva y capacidad de sus recursos.</p>
Políticas de la Institución	<p>2.1. Políticas Institucionales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejorar el desempeño del personal que se traducirá en mayor eficiencia administrativa, al contar con un instrumento que oriente las labores diarias, y su integración con las demás oficinas, para aprovechar en mejor forma los recursos, y evitar el incumplimiento de tareas por no estar definidas por escrito.• Contar con el personal idóneo para cada puesto, ya que se

	<p>definen los perfiles mínimos que deben satisfacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar los procedimientos administrativos generales, al evitar los conflictos por razones de jurisdicción administrativa y duplicidad de funciones. <p>2.2. Estrategias.</p> <p>Descentralización: Se refuerza el acercamiento directo a comunidades, la coordinación interinstitucional, el fortalecimiento del voluntariado y el monitoreo directo de la ejecución de los programas.</p> <p>Alianzas Estratégicas: Las alianzas con Gobierno Central y Local, organismos internacionales, Gobiernos amigos, sociedad civil, sector productivo, iglesias, ONG's y voluntariado.</p> <p>2.3 Objetivos (o metas)</p> <p>2.3.1.Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prestación de servicios públicos municipales y administrativos de calidad, tal y como lo define la Constitución Política de la República de Guatemala; persigue el bien común, indistintamente de la interpretación de éste. • Velar por el ordenamiento territorial, procurando el orden y la convivencia. <p>2.3.2. Meta:</p> <p>Para el año 2015 demostrar un impacto significativo en el alcance del desarrollo municipal.</p>
Aspectos Legales	<p>Reglamentos internos.</p> <p>Existe, pero no hay acceso al mismo.</p>

Carencias, Deficiencias detectadas



Encuesta Etapa Diagnóstico
(Institución patrocinadora y patrocinada)

Instrucciones: La presente encuesta tiene como finalidad recabar información acerca de los datos de la Institución. Se le agradece su colaboración por las respuestas de los siguientes planteamientos.

Información general

1. ¿Qué tipo de institución es la institución?
2. Comente en forma clara la historia de la institución, su origen, sucesos y épocas.
3. ¿Cuánto mide el área completa del edificio?
4. ¿Cuáles las vías de acceso al municipio de San Pedro Carchá?
5. La institución se encuentra ubicada en:
Norte _____ Sur _____ Este _____ Oeste _____
6. ¿Cuántas personas laboran actualmente en la escuela?
7. Escriba el total de personas laborantes en las siguientes áreas.
8. Personal operático
9. Personal administrativo
10. Personal de servicio
11. ¿Qué tipo de equipo y materiales existen para equipar la dirección de la institución?
12. ¿Cuál es la cantidad de personal operativo laborante en la institución?
13. ¿Cuál es la cantidad de personal administrativo que labora en Institución?
Presupuestados _____ Por contrato _____ Interinos _____ Otros _____
14. ¿Cuál es el horario del Personal administrativo en la institución?
15. ¿Cuál es la cantidad de personal técnico administrativo de la institución?
Presupuestados _____ Por contrato _____ Interinos _____ Otros _____
16. ¿Cuál es el horario del personal técnico? _____
18. ¿Cuál es la cantidad de personal de servicio que labora en la institución?
Presupuestados _____ Por contrato _____ Interinos _____ Otros _____
19. ¿Cuál es la visión de la institución?
21. ¿Cuál es la misión de la institución?
22. ¿Cuáles son los objetivos y metas de la institución?
23. ¿Cuáles son las políticas de la institución?

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 FACULTAD DE HUMANIDADES
 LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
 EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO



INSTRUCCIONES: La presente escala de valores tiene como finalidad evaluar la etapa de Diagnóstico, realizado en la Municipalidad de San Pedro Carchá, Alta Verapaz, Se agradece la colaboración después de leer califique en escala de uno a diez cada indicador. ESCALA DE VALORES

No.	Descripción	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Se alcanzaron los objetivos trazados para el Diagnostico comunitario.										
2	Se detallaron los aspectos geográficos de la comunidad en el Diagnóstico.										
3	Se obtuvo la información necesaria para la Elaboración del Diagnóstico.										
4	La Municipalidad de San Pedro Carchá, Alta Verapaz proporcionó la información fidedigna para la ejecución del diagnóstico.										
5	Durante el proceso de diagnóstico se identificaron los tipos de organizaciones existentes en la comunidad.										
6	Se obtuvo información sobre la existencia de implementación de programas forestales en el municipio de San Pedro Carchá, Alta Verapaz										
7	Durante la realización del Diagnóstico se detectaron problemas y carencias										
8	Se tomó en cuenta la necesidad de educación ambiental para la población										
9	Se utilizó técnicas e instrumentos adecuados para la ejecución del diagnóstico.										
10	Se detectaron los problemas y necesidades de la comunidad durante el proceso de diagnóstico.										



INSTRUCCIONES: La presente escala de valores tiene como finalidad evaluar la etapa de Diagnóstico, realizado en el instituto de telesecundaria de la aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz, califique en escala de uno a diez cada indicador.

ESCALA DE VALORES

No.	Descripción	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Se alcanzaron los objetivos trazados para la etapa de Diagnostico.										
2	Se detallaron los aspectos geográficos de la institución en el Diagnóstico.										
3	Se obtuvo la información para la Elaboración del Diagnóstico.										
4	Se recopiló la información fidedigna para la ejecución del diagnóstico.										
5	Durante el proceso de diagnóstico se identificaron los tipos de organizaciones existentes en la comunidad.										
6	Se presentaron evidencias del diagnostico										
7	Durante la realización del Diagnóstico se detectaron problemas y carencias										
8	Se tomó en cuenta la necesidad de educación ambiental para la población										
9	Se utilizó técnicas e instrumentos adecuados para la ejecución del diagnóstico.										
10	Se detectaron los problemas y necesidades de la comunidad durante el proceso de diagnóstico.										



INSTRUCCIONES: La presente escala de valores tiene como finalidad evaluar el perfil del proyecto, realizado en el instituto de telesecundaria de la aldea chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz, después de leer marque con una X la casilla que considere correcta.

ESCALA DE RANGO

No.	ACTIVIDAD	A	B	C	D
01	El nombre elegido para el proyecto es el adecuado.				
02	La comunidad elegida es la adecuada según el tipo de proyecto.				
03	La justificación plantea la importancia del proyecto a realizar.				
04	Los objetivos planteados en el plan de acción son alcanzables.				
05	Las metas planteadas en el plan de acción son accesibles.				
06	El tipo de cronograma utilizado facilita el orden lógico de las actividades.				
07	Los recursos financieros estimados son suficientes para cubrir el costo del proyecto.				
08	Las actividades planificadas conllevan al logro de los objetivos planteados en el plan de acción.				
09	El tiempo estipulado para cada actividad es el adecuado				
10	Los recursos humanos estimados son los adecuados				

Referencias

- A. Muy bueno
- B. Bueno
- C. Aceptable
- D. Necesita mejorar



ESCALA DE VALORES

No.	ASPECTOS A CALIFICAR	Califique cada aspecto evaluativo de 1 a 5 puntos				
		5	4	3	2	1
1	Participación de la Comunidad educativa, en la ejecución del proyecto.					
2	Los objetivos propuestos dentro del proyecto fueron alcanzados.					
3	Gestión ante instituciones para la Impresión de textos educativos					
4	Aceptación del proyecto por la comunidad educativa.					
5	Condiciones del establecimiento donde se desarrollo, la capacitación de lineamientos para la creación de huerto escolar de plantas medicinales.					
6	El acto de socialización ayuda a la orientación en la protección y conservación del medio ambiente.					
7	La participación de los estudiantes durante la socialización de los lineamientos para la creación de un huerto escolar.					
8	Asesoría técnica adecuada para el Diseño e implementación del texto educativo.					
9	El texto educativo se elaboró de acuerdo a los lineamientos del Ejercicio Profesional Supervisado.					
10	Los resultados fueron satisfactorios tanto para los docentes y estudiantes.					

ESCALA DE VALORACIÓN

1. Deficiente
2. Malo
3. Regular
4. Bueno
5. Muy bueno



Evaluación Final del Proyecto

Nombre del proyecto: Lineamientos para la creación de huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales, dirigido a estudiantes de Segundo Básico, Sección “B”, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

Lista de Cotejo para la Evaluación de Proyecto			
Indicadores	Hecho	Pendiente	No realizado
Los resultados del proyecto fueron presentados y comunicados.			
Las evaluaciones del desarrollo fueron incluidas como parte de la evaluación final.			
Seleccionaron y prepararon adecuadamente la evaluación de acuerdo a lo establecido en el diseño de su proyecto.			
Se recolectó y registró información útil a la evaluación durante toda la ejecución del proyecto			
Se recolectaron todos los registros, trabajos, informes, etc., para la evaluación final.			
Los objetivos y criterios de la evaluación fueron conocidos por todos los participantes desde el inicio del proyecto.			
Todos los involucrados en el proyecto analizaron los resultados de la evaluación.			

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y
ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA



San Pedro Carchá, Alta Verapaz, Junio 02 de 2014

Señor presidente del COCODE:
Reginaldo Pop Xe
Aldea Chicoj, San Pedro Carchá, Alta Verapaz
Presente.

Respetuosamente:

Por este medio, remitimos a usted sinceros deseos de que sus labores cotidianas se vean acompañadas de éxito y de bendiciones de nuestro Creador.

Somos estudiantes de Licenciatura de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Cobán, y estamos en el proceso de **Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)**. De manera muy atenta, se hace llegar a usted, **SOLICITUD** para poder realizar dentro del establecimiento del ciclo básico que funciona en su comunidad, un estudio para determinar cada una de las necesidades primordiales y existentes en la misma; lo cual será realizado por cada uno de los estudiantes abajo firmantes. El estudio tendrá una duración de aproximadamente tres meses y dará como resultado un producto pedagógico en beneficio del instituto.

Sin otro particular, nos suscribimos de usted, agradeciéndole desde ya su atención a la presente y respectivamente su visto bueno para lo solicitado.

Deferentemente


Romaldo Sacul Guzol
Coordinador

f) 
José Elias Tzuc Choc
Tesorero

f) 
Migdalia Atlicena-Pacay Mo
Secretaria

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y
ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

San Pedro Carchá, Alta Verapaz, Junio 02 de 2014

Distinguida Directora:
Profa. Lisbeth Díaz Coronado
Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria
Aldea Chicoj, San Pedro Carchá, Alta Verapaz
Presente.

Respetuosamente:

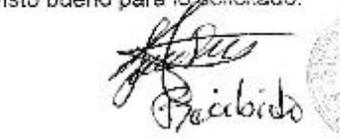
Por este medio, remitimos a usted sinceros deseos de que sus labores cotidianas se vean acompañadas de éxito y de bendiciones de nuestro Creador.

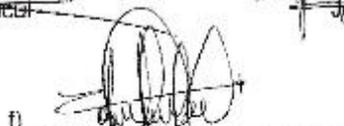
Somos estudiantes de Licenciatura de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Cobán, y estamos en el proceso de **Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)**. De manera muy atenta, se hace llegar a usted, **SOLICITUD** para poder realizar dentro del establecimiento que tiene a su digno cargo, un estudio para determinar cada una de las necesidades primordiales y existentes en la misma; lo cual será realizado por cada uno de los estudiantes abajo firmantes. El estudio tendrá una duración de aproximadamente tres meses.

Sin otro particular, nos suscribimos de usted, agradeciéndole desde ya su atención a la presente y respectivamente su visto bueno para lo solicitado.

Deferentemente,


~~Remedios Sandoval~~
Coordinador


~~José Elías Tzuc Cho~~
Tesorero


~~Migdalia A. Lucena Paredón~~
Secretaría

San Pedro Carchá, Alta Verapaz, Julio de 2014
Ref. EPS 2014

Lic. Victor Hugo Cuitentes Delgado
Alcalde Municipal
San Pedro Carchá, Alta Verapaz
Su despacho.



Respetable señor:

Nosotros, estudiantes de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, extendemos nuestras muestras de respeto y cordial saludo, deseándoles bendiciones al frente de tan digno cargo.

Motiva la presente hacer de su conocimiento que como pre-requisito de nuestro Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- es necesario llevar a cabo un proyecto de reforestación en una comunidad que necesite la misma y, comprometidos con mejorar nuestro entorno natural, acudimos a usted para

SOLICITAR:

1. La realización de distintos proyectos tales como: Clasificación y manejo adecuado de la basura, conservación de suelos y jardín escolar en el Instituto Nacional de educación Básica de Teesecundaria aldea Chico!, de esta jurisdicción, respaldando cada uno de ellos al final con documentos impresos.
2. El financiamiento de cada uno de los proyectos debido a la carencia de recursos de cada uno de nosotros **(Adjuntamos copia de perfil de los proyectos)**
3. Proporcionarnos determinada cantidad de arbolitos para reforestar el área designada.
4. Realizar nuestro Ejercicio Profesional Supervisado y sus respectivas etapas en la institución edil a su cargo cuando sea necesario.

Respaldo Fotográfico.

Taller de capacitación



Se realizó una capacitación con el tema “lineamientos para la creación de un huerto escolar, para la utilización de plantas medicinales”.



Los alumnos de segundo básico de telesecundaria de la aldea Chicojl, prestando atención y participando en la capacitación.



Entrega de manuales a estudiantes para que puedan tener en casa información de las cualidades curativas de las plantas medicinales y así poderlas utilizar, para curar enfermedades comunes.



También se entregaron manuales a los docentes y directora del instituto de telesecundaria.

3.2.3 Plantación de arbolitos



Traslado de los 300 arbolitos a la comunidad para reforestar el área asignada.



Desembolsando los arbolitos para llevarlos a los agujeros del terreno, para plantarlos

ANEXOS

LA INFRASCrita DIRECTORA DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE TELESECUNDARIA ALDEA CHICOJL, DEL MUNICIPIO DE SAN
PEDRO CARCHA, ALTA VERAPAZ-----

HACE CONSTAR:

Que la profesora **Migdalia Azucena Pacay Mo**, quien se identifica con el carné estudiantil No. **201023616**, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Cobán, participó activamente en la elaboración del **Manual para la creación de un jardín botánico y utilización de plantas medicinales**, dirigido a estudiantes de Segundo Básico, del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria aldea Chicojl, San Pedro Carchá, Alta Verapaz.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE AL INTERESADO CONVENGAN SE EXTIENDE LA PRESENTE EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA, CON LA FIRMA Y SELLO CORRESPONDIENTE. DADO A LOS TREINTA DÍAS DEL MES DE JULIO DE DOS MIL CATORCE.

f. 
P.E.M. Claudia Lisbeth Díaz de Rosales
Directora INEBT
Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, A.V.

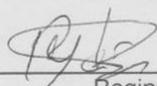


EL INFRASCRITO PRESIDENTE DEL COMITÉ COMUNITARIO DE
DESARROLLO, DE LA ALDEA CHICOJL, DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO
CARCHA, ALTA VERAPAZ-----

HACE CONSTAR:

Que la profesora **Migdalia Azucena Pacay Mo**, quien se identifica con el carné estudiantil No. **201023616**, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Cobán, participó activamente en la reforestación del área designada por la municipalidad de San Pedro Carchá, Alta Verapaz, cumpliendo de esa forma con las políticas de apoyo ambiental de la casa de estudios antes mencionada.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE A LA INTERESADA CONVENGAN SE
EXTIENDE LA PRESENTE EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA,
CON LA FIRMA Y SELLO CORRESPONDIENTE. DADO A LOS TREINTIUN DÍAS
DEL MES DE JULIO DE DOS MIL CATORCE.

f. 
Reginaldo Pop Xe
Presidente COCODE
Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, A.V.



EL INFRASCRITO SECRETARIO DEL COMITÉ COMUNITARIO DE DESARROLLO DE LA ALDEA CHICOJL, SAN PEDRO CARCHA, ALTA VERAPAZ, CERTIFICA QUE TENIENDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS No. 1, FOLIO 221, SE ENCUENTRA SUSCRITO EL ACTA No. 27-2014 LA CUAL LITERALMENTE DICE:

Acta No. 27-2014

En la aldea Chicojl, del municipio de San Pedro Carchá, Alta Verapaz, siendo las catorce horas del día Miércoles treinta de julio de dos mil catorce, reunidos en el local que ocupa el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, de la comunidad antes mencionada, los suscritos, el señor Reginaldo Pop Xe, presidente del COCODE, y demás miembros, prof. Romualdo Sacul Cucul, profa. Migdalia Azucena Pacay Mo, prof. José Elias Tzub Cho y el señor Adolfo Chub Pop, quien actúa como secretario para dejar constancia de lo siguiente:—
PRIMERO: El señor Reginaldo Pop Xe, procedió a dar la bienvenida, saludando a los presentes, y agradeciendo el apoyo en la reforestación de la comunidad.
SEGUNDO: El profesor Romualdo Sacul Cucul pidió la palabra dirigiéndose a los miembros del COCODE y personas presentes para manifestar en nombre de los epesistas el rotundo agradecimiento por el apoyo brindado con relación al terreno del área reforestada, la mano de obra de parte de los diferentes miembros de la comunidad con la siembra de arbolitos y por todo el apoyo brindado durante todo el proceso de la reforestación. **TERCERO:** El presidente del COCODE, manifiesta también su agradecimiento a los epesistas por haber tomado en cuenta a la comunidad ya que es una actividad que beneficiará a muchas generaciones con los beneficios de los árboles. **CUARTO:** No habiendo más que hacer constar se da por finalizada la presente a una hora después de su inicio, firmando los que en ella intervinieron.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE A LOS INTERESADOS CONVENGA, SE EXTIENDE, FIRMA Y SELLA LA PRESENTE CERTIFICACIÓN DE ACTA EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA A LOS TREINTIUN DÍAS DEL MES DE JULIO DE DOS MIL CATORCE.

F. 
Adolfo Chub Pop
Secretario del COCODE
Aldea Chicojl, San Pedro Carchá, A.V.





Municipalidad de San Pedro Carchá

Departamento de Alta Verapaz

República de Guatemala

Gobierno Municipal 2,012 - 2,016



EL INFRASCRITO ALCALDE MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE SAN PEDRO CARCHA DEL DEPARTAMENTO DE ALTA VERAPAZ: * * * * *

HACE CONSTAR:

Que los estudiantes Romualdo Sacul Cucul, José Elías Tzub Cho y Migdalia Azucena Pacay Mo, de la Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, están realizando proceso de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS), y estarán efectuando el Proyecto: Clasificación y Manejo adecuado de la basura, conservación de suelos y jardín escolar del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria Aldea Chicojl de esta jurisdicción municipal; por lo que la Alcaldía Municipal OTORGA AVAL a favor de los estudiantes para la ejecución del proyecto antes mencionado.

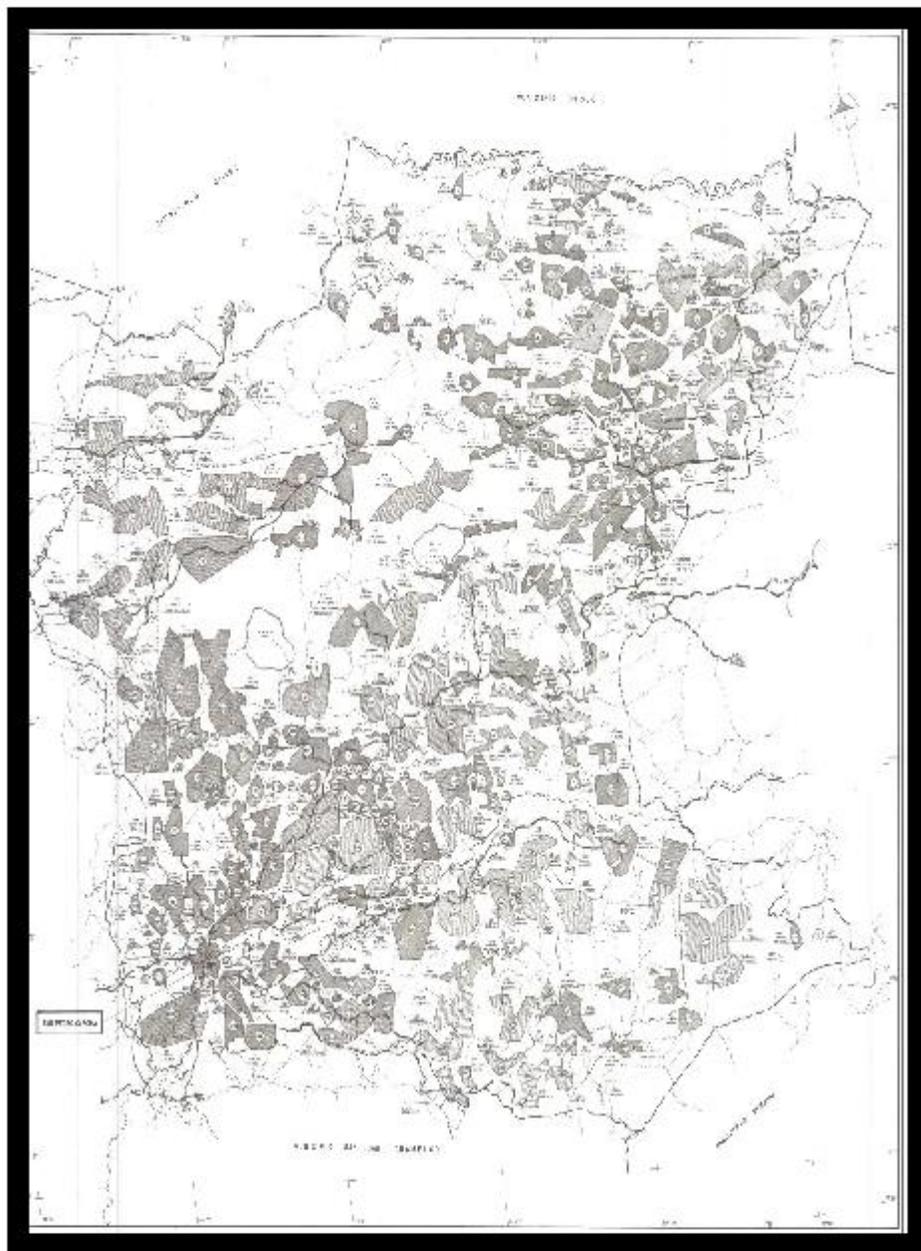
Sin más sobre el particular me despido de usted, atentamente


Erwin Alfonso Catun Maquin
Alcalde Municipal Interino



Teléfonos:
7951-5623 * 24 * 25
7951-5059

Wakliqo Anajwan Sa' Komonil
CARCHÁ SE MERECE MUCHO MÁS



Croquis del municipio de San Pedro Carchá, Alta Verapaz