

# Jardín intergeneracional de hierbas medicinales

Siembra en comunidad

**Intergenerational  
Medicinal Herb Garden**

Sowing in Community







**Copyright © 2021 To Centro Tyrone Guzman**

**Derechos de autor © 2021 por Centro Tyrone Guzman**

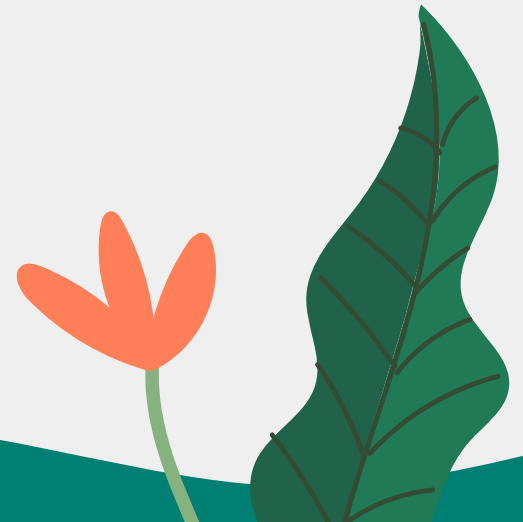
**1915 Chicago Ave South  
Minneapolis, MN 55404  
[www.centromn.org](http://www.centromn.org)**

**All rights reserved. No parts of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher, Centro Tyrone Guzman.**

**Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra se puede reproducir sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos.**



**CENTRO**  
TYRONE GUZMAN





**Dedicado a todas aquellas personas que cruzan fronteras en busca de una vida mejor y que con su esfuerzo y trabajo diario cultivan los campos de este país para proveer alimentos a todas nuestras familias.**

**Dedicated to all the people who cross borders in search of a better life, and with their daily work and effort cultivate the fields of this country to provide food for all our families.**



**Centro Tyrone Guzman se encuentra en las tierras ancestrales de Dakota y Ojibwe. Presentamos nuestros respetos a sus ancestros\*, pasados, presentes y futuros, Su amor por esta tierra ha hecho de este, un lugar que atesoramos y el cual queremos nutrir.**

**Centro Tyrone Guzman es la organización multiservicio más grande y antigua basada en Minneapolis que sirve a la comunidad Latine. Como tal, nos enorgullece representar un grupo diverso de personal y personas de la comunidad. Centro fue fundado durante el Movimiento Chicano de los 60s. Artistas locales, maestras universitarias, poetas, y estudiantes unieron fuerzas para elevar, apoyar y celebrar nuestra cultura Chicane y Latine.**

**Continuamos construyendo una cultura inclusiva que honra, apoya, y celebra las voces diversas de nuestra comunidad a través de nuestros programas que tienen un enfoque intergeneracional. Una de nuestras iniciativas es el Jardín Medicinal Intergeneracional, en el que les niños de Siembra Montessori y adultos mayores del programa Nuestros Sabies Mayores cuidan, cosechan y comparten los usos de hierbas medicinales. Esperamos que disfrutes este libro, que resume lo que aprendieron.**

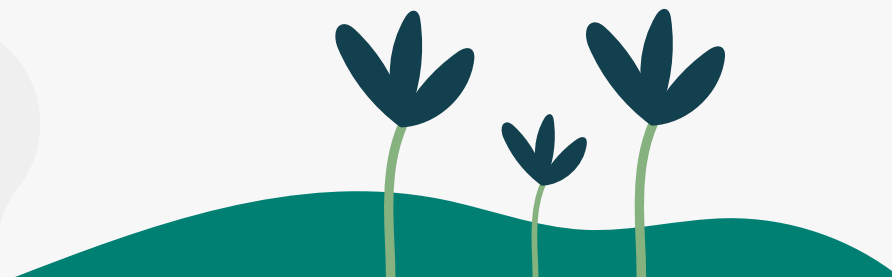
**\*Centro Tyrone Guzman usa la “e” en lugar de la “o” masculina en español para dismantlar la idea de géneros binarios y reconocer la fluidez de género que existe más allá de esta dualidad. Estamos comprometidos a la inclusión de todos los géneros y reconocemos las contribuciones de todas las personas.**

**Centro Tyrone Guzman is located on the ancestral lands of the Dakota and Ojibwe People. We pay our respects to their Elders, past, present and future, whose love of this land has made this a place we treasure and seek to nurture.**

**As the oldest and largest Minneapolis-based multi-service Latine\* organization, Centro Tyrone Guzman is proud to represent a diverse group of staff and community members. Founded during the Chicano Movement of the 1960s, local artists, scholars, poets, and students united forces to uplift, support, and celebrate our Chicane and Latine culture.**

**We continue to build an inclusive culture that honors, supports, and celebrates the diverse voices of our community through our programs that include an intergenerational approach. Children, youth, adults and elders learn and work together to strengthen our community. One of our initiatives is the Intergenerational Medicinal Garden, where children in Siembra Montessori and elders in Centro’s Wise Elders program, tend, harvest and share uses of medicinal herbs. We hope you enjoy reading this book that summarizes what they learned.**

**\*Centro Tyrone Guzman has chosen to use “e” in place of the Spanish-language masculine “o” recognize the fluidity of gender that exists beyond this gender binary. We are committed to gender inclusion and recognize the contributions of all persons.**



# **Jardín intergeneracional de hierbas medicinales**

**Siembra en comunidad**

**Intergenerational  
Medicinal Herb Garden**

Sowing in Community



# Contenido

|                                                          |           |                                                |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción</b>                                      | <b>9</b>  | <b>Como agregar periódico al abono</b>         | <b>24</b> |
| <b>Guía para Adultes</b>                                 | <b>10</b> | <b>Como preparar abono para tus macetas</b>    | <b>25</b> |
| <b>¿Qué es un jardín de hierbas medicinales?</b>         | <b>11</b> | <b>Como mezclar el abono con tierra</b>        | <b>26</b> |
| <b>Ideas que puedes sembrar</b>                          | <b>12</b> | <b>¿Estás listo para plantar tus semillas?</b> | <b>27</b> |
| <b>Manzanilla</b>                                        | <b>13</b> | <b>¿Estás listo para cuidar tu planta?</b>     | <b>29</b> |
| <b>Orégano</b>                                           | <b>14</b> | <b>Trasplanta tu planta</b>                    | <b>33</b> |
| <b>Cilantro</b>                                          | <b>15</b> | <b>¡Ahora a cosechar!</b>                      | <b>35</b> |
| <b>Albahaca</b>                                          | <b>16</b> | <b>Té de manzanilla</b>                        | <b>37</b> |
| <b>Materiales que necesitas para tu jardín medicinal</b> | <b>18</b> | <b>Té de orégano</b>                           | <b>38</b> |
| <b>¿Qué es una semilla?</b>                              | <b>19</b> | <b>Ensalada de garbanzos</b>                   | <b>39</b> |
| <b>El abono y sus beneficios</b>                         | <b>20</b> | <b>Salsa pesto</b>                             | <b>40</b> |
| <b>Crea tu propio contenedor de abono de lombrices</b>   | <b>21</b> | <b>Comparte lo que has aprendido</b>           | <b>41</b> |
| <b>Como cuidar el abono de las lombrices</b>             | <b>23</b> | <b>Agradecimientos</b>                         | <b>42</b> |



# Contents

|                                                              |           |                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduction</b>                                          | <b>9</b>  | <b>How to add newspaper to the compost</b>       | <b>24</b> |
| <b>Guide for Adults</b>                                      | <b>10</b> | <b>How to collect compost for your pots</b>      | <b>25</b> |
| <b>What is a medicinal herb garden?</b>                      | <b>11</b> | <b>How to mix compost with soil</b>              | <b>26</b> |
| <b>Ideas of what you can plant</b>                           | <b>12</b> | <b>Are you ready to plant your seeds?</b>        | <b>28</b> |
| <b>Chamomile</b>                                             | <b>13</b> | <b>Are you ready to take care of your plant?</b> | <b>30</b> |
| <b>Oregano</b>                                               | <b>14</b> | <b>Transplant your plant</b>                     | <b>34</b> |
| <b>Cilantro</b>                                              | <b>15</b> | <b>Now let's harvest!</b>                        | <b>35</b> |
| <b>Basil</b>                                                 | <b>16</b> | <b>Chamomile Tea</b>                             | <b>37</b> |
| <b>Materials that you need to make your medicinal garden</b> | <b>18</b> | <b>Oregano Tea</b>                               | <b>38</b> |
| <b>What is a seed?</b>                                       | <b>19</b> | <b>Chickpea Salad</b>                            | <b>39</b> |
| <b>Compost and its benefits?</b>                             | <b>20</b> | <b>Pesto Sauce</b>                               | <b>40</b> |
| <b>Create your own worm compost bin</b>                      | <b>22</b> | <b>Share what you have learned</b>               | <b>41</b> |
| <b>How to take care of worm compost</b>                      | <b>23</b> | <b>Acknowledgments</b>                           | <b>42</b> |

# Introducción

## Introduction



Queridos niños,

Esperamos que este libro les ayude a estimular su curiosidad sobre los beneficios de las hierbas medicinales y que puedan crear su propio jardín medicinal en casa.

En el año escolar 2020-2021, creamos el jardín intergeneracional de hierbas medicinales con participantes de Centro Tyrone Guzman para compartir el conocimiento de Nuestros Sabies Mayores con nuestros niños. Los niños de Siembra Montessori aprendieron a sembrar, cuidar y cosechar hierbas medicinales. Además, tuvieron la oportunidad de intercambiar conocimientos con Nuestros Sabies Mayores a través de reuniones virtuales.

Los adultos mayores transmitieron su vasto conocimiento de las plantas y guiaron a niños como ustedes en su descubrimiento del mundo natural que les rodea.

Queremos compartir con ustedes lo que aprendimos, incluyendo el uso medicinal de las plantas.

¡Esperamos que disfruten de este libro!

Dear children,

We hope this book will help stimulate your curiosity about the benefits of medicinal herbs and that you will create your own medicinal garden at home.

During the 2020-2021 school year, we created the Intergenerational Medicinal Herb Garden with participants at Centro Tyrone Guzman to share our Wise Elders's knowledge with our children. Siembra Montessori children learned to sow, care for, and harvest herbs. They also had the opportunity to have monthly virtual knowledge exchanges with our Wise Elders.

The elders transmitted their vast knowledge of plants and guided children like you as they discovered the natural world around them.

We want to share what we learned with you, including the use of medicinal plants.

We hope you enjoy this book!



Ver video / Watch video



# Guía para Adultes

## Guide for Adults

Queridos adultos,

El método Montessori está presente en cada página de este libro. Es importante involucrar al niño en diversas actividades para promover el uso de sus manos, conexión con la naturaleza y desarrollar su independencia, sentido de empatía, y amor al aprendizaje de por vida. Los niños son naturalmente curiosos y tienen la capacidad de absorber lo que les rodea en su ambiente.

En el método Montessori se indica que cuando un adulto introduce una nueva actividad, primero presenta y explica en voz alta cada paso, para que luego sea realizado por el niño hasta dominar la actividad. Cuando un adulto presenta el material de manera ordenada, los niños tienen la oportunidad de observar el orden, aprender lenguaje y practicar los movimientos que apoyan su interés.

Dear adults,

The Montessori method is woven into each page of this book. It is important to involve the child in diverse activities to encourage the use of hands, connection with nature, and to develop independence, empathy, and a lifelong love of learning. Children are naturally curious and have the capacity to absorb all that surrounds them in their environment.

The Montessori method indicates that when an adult introduces a new activity to the child, the adult first shows and describes aloud each step to the child, so that the child can later do it their own until achieving mastery. When an adult presents the material in an orderly fashion, the child has the opportunity to observe the order, learn language and practice the movements that support their interest.



# ¿Qué es un jardín de hierbas medicinales?

## What is a medicinal herb garden?

Es un jardín que tiene hierbas medicinales que pueden ser usadas para remedios, alimentación, la salud y el bienestar general del cuerpo.

It is a garden that has medicinal herbs that can be used for remedies, nourishment, and your body's general health and wellbeing.



# Ideas de que puedes sembrar

## Ideas of what you can plant

En Siembra Montessori sembramos:

### Para té:

- Manzanilla
- Orégano

### Para salsas y ensaladas:

- Albahaca
- Cilantro

En casa tú puedes sembrar tu hierba medicinal favorita.

At Siembra Montessori we planted.

### For Tea:

- ✱ Chamomile
- ✱ Oregano

### For sauces and salads:

- ✱ Basil
- ✱ Cilantro

At home you can plant your favorite medicinal herb.



# Manzanilla

## Chamomile

### Descripción:

- ✿ Mide hasta 16 pulgadas de altura.
- ✿ Tiene el tallo cilíndrico, erecto y ramificado.
- ✿ El tallo termina en flores con un botón amarillo dorado y pétalos blancos. Las flores son usadas para té.
- ✿ Tiene un aroma fuerte.

### Beneficios:

Ayuda con los problemas digestivos como el dolor abdominal, náuseas y acidez estomacal.

Ayuda con dolores de cabeza.

Ayuda a relajarse.

### Description:

- ✿ It can grow up to 16 inches tall.
- ✿ It has a cylindrical, erect, and branched stem.
- ✿ It has white flowers, which are used to make tea.
- ✿ It has a strong aroma.

### Benefits:

It helps with digestive problems like abdominal pain, nausea, and heartburn.

It helps with headaches.

It helps us relax.



# Orégano

## Oregano

### Descripción:

- Es una hierba aromática perenne.
- Tiene hojas ovaladas pequeñas y flores en espigas.
- Crece como un pequeño arbusto de 1 a 2 pies de altura y 2 pies de ancho.

### Beneficios:

Tiene Vitaminas A, B6, C, E y K, hierro, calcio, magnesio, potasio y folato.

Es una fuente de fibra.

Es muy bueno para la digestión, dolores de garganta y catarros.

Es antiinflamatorio y antioxidante.



### Description:

- It is a perennial aromatic herb.
- It has small oval shaped leaves with flowers growing from the spikes.
- It grows like a small bush, 1 to 2 feet tall and 2 feet wide.

### Benefits:

It contains vitamins A, B6, C, E and K, as well as Iron, Calcium, Magnesium, Potassium and Folate.

It is a source of fiber.

It is very good for digestion, sore throat, and colds.

It is an anti-inflammatory and antioxidant.

# Cilantro

## Cilantro



### Descripción:

- ✎ El cilantro es una hierba aromática.
- ✎ Su tallo puede medir hasta 31 pulgadas de altura.
- ✎ Sus hojas son filiformes (muy delgaditas) en su parte superior y dentadas en su parte inferior.
- ✎ Cuando está fresco, el cilantro no se cocina ya que el calor modifica su sabor y su fragancia.

### Beneficios:

Es bajo en calorías; es rico en vitamina A, ácido fólico y potasio; reduce la ansiedad y mejora el sueño; reduce los niveles de azúcar en la sangre; resuelve el malestar digestivo y calma las irritaciones de la piel.

### Description:

- ✎ Cilantro is an aromatic herb.
- ✎ Its stem can measure up to eighty inches tall.
- ✎ The leaves are filiform (very thin) on top and toothed at the bottom.
- ✎ Fresh cilantro should not be cooked as the heat modifies its taste and fragrance.

### Benefits:

It is low in calories, rich in vitamin A, Folic acid, and Potassium. It reduces anxiety and improves sleep. It reduces blood sugar levels. It resolves digestive discomfort, and soothes skin irritations.

#### Gotitas de sabiduría:

Puedes comer las semillas de cilantro.

**Tip:** You can also eat the seeds of cilantro (also called coriander).

# Albahaca

## Basil

### Descripción:

- Es una planta herbácea anual.
- Mide hasta 19 pulgadas de altura.
- Es muy aromática.
- Tiene un tallo anguloso, muy ramificado.
- Tiene hojas opuestas, pecioladas, aovadas, puntiagudas, anchas, de un color verde intenso.
- Tiene hojas con glándulas de aceite.
- Florece y se cosecha durante el verano.

### Beneficios:

La albahaca contiene hierro, vitaminas A y C. La albahaca puede apoyar con la digestión saludable, y reducir la náusea. Es diurética y un relajante muscular.

### Description:

- It is an annual, herbaceous plant.
- It grows to 19 inches in height.
- It is very aromatic.
- It has an angular stem that grows many branches.
- Its leaves grow in pairs opposite each other. They are egg-shaped, pointy, wide, and have an intense green color with oil glands.
- The plant blooms and is harvested during the summer season.

### Benefits:

It contains Iron, Vitamins A and C. Basil can support digestion and reduce nausea. It is a diuretic and muscle relaxant.



An illustration featuring several hands of different skin tones (light orange, tan, brown) reaching towards the center. There are also various plants: a green leaf, a yellow leaf, a green fern-like plant, a white daisy, a green leaf, and an orange flower. Small orange squiggly lines are scattered around. In the bottom left corner, the number '17' is visible.

**¡Manos a la obra!**  
**Let's start!**

# Materialles que necesitas para tu jardín medicinal

## Materials that you need to make your medicinal garden



1. Una mesa para trabajar
2. Mandil
3. Abono
4. Tierra
5. Paleta
6. Contenedor para mezclar
7. Macetas pequeñas
8. Semillas
9. Un contenedor para el agua
10. Gotero
11. Un espacio soleado o focos de cultivo

1. A table to work
2. Apron
3. Compost
4. Soil
5. Hand trowel
6. Container for mixing
7. Small pots
8. Seeds
9. A container for water
10. Dropper
11. A sunny space or grow lights



# ¿Qué es una semilla?

## What is a seed?

Una semilla es un grano que la planta produce y que puesto en condiciones de humedad, calor y luz adecuadas, da origen a una nueva planta de la misma especie.

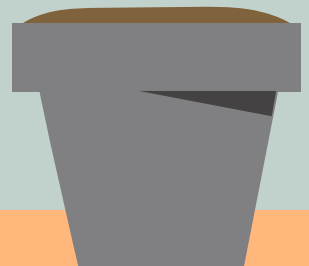
### Gotitas de sabiduría:

La mayoría de las semillas tienen un período de latencia, en el que la semilla permanece dormida esperando que se den las condiciones apropiadas para germinar. Este período de latencia varía mucho de una especie a otra.

A seed is a grain that the plant produces, and when placed in conditions of adequate humidity, heat, and light, gives rise to a new plant of the same species.

### Tip:

Most seeds have a dormancy period, in which the seed remains asleep waiting for the proper humidity, heat, and light conditions to germinate. This latency period varies greatly from one species to another.



# El abono y sus beneficios

## Compost and its benefits

El abono aporta nutrientes para el crecimiento de las plantas. Siembra Montessori utiliza un compostaje producido por el excremento de las lombrices de tierra alimentadas con materiales orgánicos como frutas, vegetales y plantas.

Compost provides nutrients for plant growth. Siembra Montessori uses a compost produced from the excrement of earthworms fed with organic materials such as fruits, vegetables and plants.

### Gotitas de sabiduría:

Frutas cítricas y verduras ácidas pueden hacerle daño a las lombrices. El uso del brócoli puede causar un olor fuerte en el ambiente.

### Tip:

Citrus fruits and acidic vegetables can harm worms. The use of broccoli can cause a strong smell in the environment.



# Crea tu propio contenedor de abono de lombrices

Recuerda que vas necesitar el apoyo de un adulte.

## Materiales:

**Dos Contenedores rectangulares:**

Uno más bajo (aproximadamente 25 X 15 X 5 pulgadas)

Uno más alto con tapa (aproximadamente 20 x 15 x 15 pulgadas). El más alto debe caber dentro del otro

Taladro

Pedazos de fibra de vidrio (4x4 pulgadas)

Goma resistente al agua

Tiritas de papel periódico

Tierra

Agua

Paleta

Lombrices (Puedes comprar lombrices en tu tienda local de jardinería)

## Instrucciones:

Pide a un adulte que abra los huecos de aproximadamente 1 pulgada con el taladro en lados opuestos del contenedor más alto. Abre huecos de 1/8 pulgadas en cada esquina inferior.

Cubre todos los huecos con la fibra de vidrio y la goma a prueba de agua. Asegúrate que la goma está completamente seca.

Coloca el contenedor más alto dentro del contenedor más bajo.

En un contenedor aparte, mezcla tierra, papel periódico en tiritas, y agua para humedecer todo.

Coloca la mezcla en el contenedor alto y llénalo con aproximadamente tres pulgadas de profundidad.

Agrega las lombrices a la mezcla y deja que se acostumbren durante un día antes de alimentarlas. Asegúrate de que la mezcla esté muy húmeda, pero sin formar charcos de agua.

# Create your own worm compost bin

Remember that you will need the support of an adult.

## Materials:

Two rectangular bins:

A short one (approximately 25 X 15 X 5 inches)

A tall one with a lid (approximately 20 x 15 x 15 inches). The taller one should be able to rest inside the other

Drill

Screening material pieces (4x4 inches)

Waterproof glue

Newspaper strips

Soil

Water

Hand trowel

Worms (you can buy earthworms from your local garden supply stores)

## Instructions:

Ask an adult to drill two holes 1 inch wide into opposite sides of the tallest container.

Drill 1/8 inch holes in each bottom corner. Cover all the gaps with the screening material and waterproof glue.

Make sure the glue is completely dry.

Place the tallest container inside the shortest container.

In a separate container mix dirt, small newspaper strips, and water to dampen everything.

Put the mixture into the tall bin and fill the bin about three inches deep.

Add your worms to the mixture and let them get used to it for a day before feeding them. Make sure the mixture is very moist, but not forming puddles of water

# Como cuidar el abono de las lombrices

## How to take care of worm compost

Alimenta a los gusanos con restos de comida una vez a la semana. Cada día puedes recoger los restos de comida, como verduras y restos de frutas, pan, bolsitas de té, posos de café y cereales en un contenedor de restos de comida mientras preparas la comida y después de comer.

Feed the worms food scraps once a week. Each day you can collect food scraps, such as vegetables and fruits, bread, tea bags, coffee grounds, and cereal in your food scrap container as you prepare food and clean up after meals.



# Como agregar periódico al abono

## How to add newspaper to the compost

Cada semana después de alimentar las lombrices, desgarrar periódico en tiritas y ponerlo encima de las frutas y verduras para absorber la humedad en el contenedor.

### Gotitas de sabiduría:

Los gusanos comen pequeños trozos de papel, pero no comen bolsas de té de plástico o tela, filtros de café o las etiquetas colocadas en los productos agrícolas por las tiendas de comestibles.

Each week after feeding the worms, tear newspaper in small strips and place them on top of the fruits and vegetables to absorb the moisture in the bin.

### Tip:

Worms eat small pieces of paper, but they will not eat plastic or fabric tea bags, coffee filters, or the labels placed on produce by grocery stores.



# Como preparar abono para tus macetas

## How to prepare compost for your pots

Recoge un puñado de abono del contenedor. De manera delicada, separa las lombrices y regrésalas al contenedor. Pon el abono sin lombrices a un lado

Puedes observar este proceso la primera vez, y después puedes comenzar a hacerlo con el apoyo de un adulto. Asegúrate de que has separado todas las lombrices del abono.

Pick up a handful of compost from the bin. Gently remove the worms and return them to the bin. Place the compost free of any worms aside.

You can observe this process the first time and later begin doing it with the support of an adult. Make sure that all the worms are separated from the compost.



# Como mezclar el abono con tierra

## How to mix compost with soil

Luego de separar las lombrices del abono, mezcla el abono junto con la tierra antes de ponerlo en la maceta para plantar la semilla.

### Gotitas de sabiduría:

Si hay muchas lombrices en tu contenedor de abono, puedes compartir con tu familia o soltarlas con tierra en el patio de tu casa.



After separating the worms from the compost, mix the compost with the soil before putting it in the pot where you will plant the seed.

### Tip:

If there are too many worms in the worm bin, share some with friends and family or release them in the soil in your yard.

# ¿Estás listo para plantar tus semillas?



## Pide a un adulto que te guíe.

El adulto debe decir cada uno de las siguientes frases al niño mientras lo hacen juntos:

1. Vamos a plantar semillas.
2. Primero nos ponemos el mandil y llevamos el material.
3. Organizamos el material de izquierda a derecha en la mesa y nombramos el material (mira el orden de la página 18).
4. Mezclamos el abono y la tierra en el contenedor con una paleta.
5. Llenamos  $\frac{3}{4}$  de la maceta con la mezcla de tierra.
6. Hacemos un hoyito con el dedo índice en la mezcla de tierra.
7. Añadimos de 5-10 semillas en el hoyito.
8. Rellenamos la maceta para cubrir las semillas.
9. Llenamos el contenedor de agua.
10. Usamos el gotero para añadir agua a las semillas que plantamos.
11. Ponemos la maceta en un lugar soleado o bajo focos de cultivo.
12. Guardamos el material. ¿O preparamos otra maceta?



# Are you ready to plant your seeds?

## Ask an adult to guide you

The adult should say each of the following statements to the child as you do it together:

1. Let's plant seeds!
2. First put on your apron and help me carry the material.
3. We will organize the material on the table from left to right. Can you name the material?(Refer to the order on page 18).
4. We will mix the compost and soil in a container with a hand trowel.
5. We will fill  $\frac{3}{4}$  of the pot with the soil mix.
6. We will make a small hole with the index finger in the soil mix.
7. Let us add 5-10 seeds in the small hole.
8. Let us fill the rest of the pot to cover the seeds.
9. Let us fill the water container.
10. We will use the dropper to add water to the seeds that you planted.
11. Let us put the pot in a sunny spot or under grow lights.
12. Let us put away the material. Or do we plant another pot?

# ¿Estás listo para cuidar tu planta?

Tu planta va crecer poco a poco. Cada día de la semana puedes observar y cuidar tu planta. Mídela y dibújala todos los días para documentar su crecimiento.

## Paso 1:

Riego mi planta  
con  
el gotero.

## Paso 2:

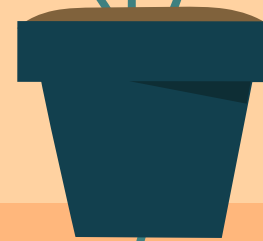
Mido y escribo las  
medidas de  
mi planta.

## Paso 3:

Observo y dibujo  
mi planta.

### Gotitas de sabiduría:

Las semillas necesitan bastante humedad para germinar. Puedes regarlas todos los días con el gotero de agua y asegurarte de no destapar la tierra de las semillas. Puedes escribir la medida de tu planta en tu dibujo. Puedes escribir la medida en pulgadas y centímetros. Puedes dibujar los cambios que observas en tu plantita.



# Are you ready to take care of your plant?

Your plant will grow little by little. Each day of the week you can observe and care for your plant. Measure and draw it everyday to record its growth.

## Step 1:

I water my plant with the dropper.

## Step 2:

I take and record the measurements of my plant.

## Step 3:

I observe and draw my plant.

### Tips:

The seeds need plenty of humidity to germinate. You can water with the dropper daily but make sure there is always soil covering the seeds. You can write down the measurement of your plant with your drawing. You can write the measurement in inches and centimeters. You can draw the changes you observe in your plant.



**Días de la  
Semana:**

**Al completar  
tu actividad,  
marca una  
“X”.**

**Yo regué mi  
planta.**



**Yo tomé y registre las  
medidas de mi planta.**



**Yo observé e hice el  
dibujo de mi planta.**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

**Days of the week:**

**After completing your activity write an “X”.**

**I watered my plant.**



**I took and recorded the measurements of my plant.**



**I observed and drew my plant.**



**Monday**

**Tuesday**

**Wednesday**

**Thursday**

**Friday**

**Saturday**

**Sunday**

# Trasplanta tu planta

Una vez el crecimiento de tu planta haya superado la capacidad de la maceta, es tiempo de trasplantar a una más grande. Esto ayuda a fortalecer y mejorar su crecimiento.

## **Paso 1 Remover la planta**

De manera delicada gira la planta y lentamente remueve la planta y la tierra de la maceta.

## **Paso 2 Cuidar las raíces**

En este paso puedes observar el sistema de las raíces y aprender a manipularlas suavemente para cuidar las raíces mientras la plantas en la nueva maceta.

## **Paso 3 Tierra y Abono**

Llena el espacio vacío que rodea la planta con tierra: combinación de compost y tierra para macetas



# Transplant your plant

Once your plant has outgrown its pot, it is time to transplant it into a larger pot. This helps to strengthen and improve its growth.

## **Step 1** **Remove the** **plant**

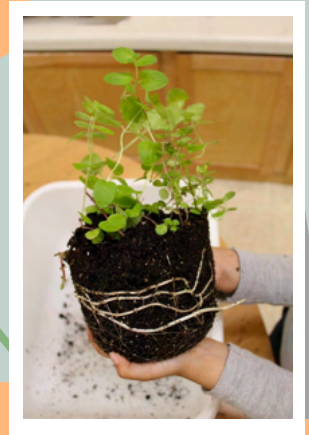
Gently tilt over the plant and slowly remove the plant and soil from the pot.

## **Step 2** **Take Care of** **the Roots**

In this step, you can observe the root system and learn how to gently take care of the roots as you place it in a new pot.

## **Step 3** **Soil and** **Compost**

Fill the empty space surrounding the plant with soil, a combination of the worm castings and potting soil.



# ¡Ahora a cosechar!

## Now let's harvest!

Cuando las plantas tengan la suficiente altura, puedes comenzar a cosechar las hojas altas. Va a seguir creciendo si la cuidas.

Al cosechar puedes:

- Observar y reconocer la forma de la hoja.
- Oler y probar el sabor de la hierba.

¿Puedes distinguir la planta de cilantro de otras plantas? ¿Cuál es la diferencia con el perejil?

When the plants are tall enough, you can begin harvesting the top leaves. It will continue to grow as you take care of it.

When harvesting you can:

- Observe and recognize the shape of the leaf.
- Smell the aroma and taste the herb.

Can you distinguish the cilantro plant from other plants? How is it different from parsley?



**¡Vamos a Cocinar!**  
**Let's Cook!**





# Té de Manzanilla

## Chamomile tea

Este té ayuda a disminuir los dolores menstruales, y también ayuda a controlar la ansiedad. Si se toma por la noche ayuda a reducir el insomnio.  
This tea helps reduce menstrual cramps, and it also helps control anxiety. If you drink it at night it can help reduce insomnia.

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

**Ingredientes:**  
Un puñado de flores de manzanilla fresca  
(aumentar las cantidades de pétalos para un té más fuerte)  
8 onzas de agua

**Instrucciones:** (Pide a un adulto que te guíe)  
Hierve el agua en una tetera o en una olla grande en la estufa.  
Coloca los pétalos de flores en un infusor y deja que el té se remoje en la tetera o en la olla durante 5 minutos.  
Retira las flores del agua y tómalolo caliente.

### Gotitas de sabiduría:

El té de manzanilla se hace mejor usando flores recién cosechadas. Si es necesario, es posible guardar las flores en la nevera hasta 48 horas. Envuelve los pétalos en una toalla de papel húmeda y guárdalos en un recipiente hermético.

### Tips:

Chamomile tea is best made using freshly picked flowers. If necessary, the flowers can be stored in the fridge for up to 48 hours. Wrap the petals in a damp paper towel and store them in an airtight container.



# Té de orégano

## Oregano Tea

Este té se usa para las molestias de bronquios y principios de asma.

This tea helps treat bronchial discomfort and early asthma.

**Tiempo de preparación:**

**10 minutos**

**Ingredientes:**

**5 tazas de agua**

**1 puñito de orégano seco**

**4 almendras quebradas -de preferencia asadas**

**8 cucharadas de miel**

**Preparación: (Pide a un adulto que te guíe)**

**Pon a hervir todos los ingredientes en una olla de tres litros a fuego bajo.**

**Cuando hierba, apaga y tapa la olla.**

**Deja reposar tres minutos.**

**Sirve caliente con gotas de jugo de limón.**

**Preparation Time:**

**10 minutes**

**Ingredients:**

**5 cups of water**

**A handful of dry oregano**

**4 crushed almonds, preferably toasted**

**8 spoons of honey**

**Preparation: (Ask an adult to guide you)**

**Put all the ingredients in a three-liter pot and boil the water over low heat.**

**When it is boiling, turn off and cover the pot.**

**Let it rest for three minutes.**

**Serve hot with drops of lemon juice.**

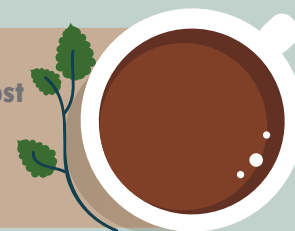


### **Gotitas de sabiduría:**

Los téis medicinales deben usarse ocasionalmente. Incluso las hierbas seguras, como la mayoría de las sustancias, pueden causar efectos secundarios si se toman en exceso. Evita dar este té a mujeres embarazadas.

### **Tip:**

Medicinal teas should be used occasionally. Like most substances, even safe herbs, can cause side effects if taken in excess. Pregnant women should avoid this tea.





# Ensalada de Garbanzos

## Chickpea Salad

Esta ensalada es saludable, deliciosa y rápida de hacer.  
This salad is healthy, delicious, and easy to make.

**Tiempo de preparación:**  
5 minutos

**Ingredientes:**

1 taza de garbanzos cocidos  
1/4 taza de tomates picados en cuadritos  
1/2 aguacate picado en cubos medianos  
2 cucharadas de cilantro fresco cosechado de tu jardín  
1 cucharada de cebolla finamente picada  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de jugo de limón  
Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** (Pide a un adulto que te guíe)  
Mezcla todos los ingredientes en un recipiente.  
¡Disfruta!



**Preparation Time:**  
5 minutes

**Ingredients:**

1 cup of cooked chickpeas  
1/4 cup of finely chopped tomatoes  
1/2 avocado in medium cubes  
2 tbsp of fresh cilantro harvested from your garden  
1 tbsp of finely chopped onion  
1 tbsp of olive oil  
1 tbsp of lime juice  
Salt and pepper to taste

**Preparation:** (Ask an adult to guide you)  
Mix all the ingredients in a bowl.  
Enjoy!





# Salsa Pesto

## Pesto Sauce

Esta deliciosa salsa es utilizada para hacer pasta al pesto y para muchas otras recetas de cocina. This delicious sauce is used to make pasta with pesto, and for many other recipes.

### Tiempo de preparación:

15 minutos

### Ingredientes:

25 gramos de albahaca fresca lavada- aproximadamente 2 tazas llenas

2 dientes de ajo medianos

1/4 de taza de aceite de oliva

Un puñado de piñones, almendras o nueces.

1/4 de taza de queso parmesano o pecorino.

Una pizca de sal

### Preparación: (Pide a un adulto que te guíe)

Pon en una licuadora a velocidad media/baja la albahaca, los dientes de ajo, los piñones (almendras/nueces) y una pizca de sal hasta que se haga una pasta.

Incorpora poco a poco el aceite de oliva hasta que obtengas una mezcla uniforme.

Agrega el queso parmesano o pecorino y revuelve.

Agrega sal o aceite de oliva al gusto.

Pon la salsa en un envase de vidrio. Tapa bien y guárdala en la refrigeradora.



### Preparation Time:

15 minutes

### Ingredients:

25 grams of fresh washed basil - approximately 2 full cups

A handful of pine nuts, almonds or other nuts

1/4 of cup of parmesan cheese or pecorino

A pinch of salt

2 medium garlic cloves

1/4 cup of olive oil

### Preparation: (Ask an adult to guide you)

Put in a blender on medium / low speed the basil, garlic cloves, pine nuts (almonds / walnuts) and a pinch of salt until a paste is made.

Add the olive oil little by little until you get a uniform mixture.

Add the parmesan cheese or pecorino and stir.

Add more salt or olive oil to taste.

Put the sauce in a glass container. Cover well and keep refrigerated.



# Comparte lo que has aprendido

## Share what you have learned

Después de que has practicado muchas veces, puedes compartir lo que has aprendido con tu familia.

En Siembra Montessori, les niños presentaron y hablaron sobre el proceso durante una visita con les Sabies Mayores.



After you have practiced many times, you can share what you have learned with a member of your family or a friend.

The children in Siembra Montessori presented and talked about the process during a visit with the Wise Elders.



# Agradecimientos Acknowledgments



Este libro es el resultado del trabajo colectivo del equipo de Siembra Montessori: Diana Álvarez, Dorothy Lerma, Isis Vargas, Roberta Flores, Rosa Quintuna, y Stephanie Becerra.

Agradecemos especialmente a las familias de Siembra Montessori, el grupo de Sabies Mayores, y su coordinadoras Sandra Reyes y Olga Sanchez.

Este proyecto fue posible gracias al generoso apoyo de la Fundación de Sheltering Arms.

This book is the result of a collaborative effort by Siembra Montessori staff: Diana Álvarez, Dorothy Lerma, Isis Vargas, Roberta Flores, Rosa Quintuna, and Stephanie Becerra.

Special thanks to the Siembra Montessori families, the group of Wise Elders, and its coordinators Sandra Reyes and Olga Sanchez.

This project was possible thanks to the generous support of The Sheltering Arms Foundation.



# CENTRO

TYRONE GUZMAN