



UNIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL  
ING.KAREN LAGUNA- FACULTAD INGENIERÍA AMBIENTAL.  
CENTRO DE PROYECCIÓN SOCIAL CIUDAD BOLÍVAR

# PLANTAS EN CASA

## Beneficios & algunos tips

"Alimentar un jardín es  
alimentar, no solo el  
cuerpo, sino el alma"

-Alfred Austin

## MÁS QUE UN ELEMENTO DECORATIVO

A parte de dar un aspecto más vivo a los hogares, las plantas poseen propiedades físicas y químicas que proporcionan beneficios favorables para la **salud, estados de animo** y la **calidad de vida**.

### RECOMENDACIONES

- Mantener cerca a la luz
- Ubicar en un lugar aireado

## PURIFICACIÓN DEL AIRE

El proceso de fotosíntesis permite que las plantas transformen el dióxido de carbono en oxígeno, además de absorber gases nocivos.



### RECOMENDACIONES

Tener varias plantas en casa ayuda a la disminución de ruido y proporciona olores naturales, por lo que será un espacio más agradable.

## AUMENTO DE LA HUMEDAD



Ayuda a mantener la garganta, las mucosas y la piel bien hidratadas, además de quitar carga a la atmósfera al reducir la estática.

### CURIOSIDADES

Existen estudios donde se comprueba que tener plantas en casa aumenta hasta un 5% el nivel de humedad en el aire.

## SALUD MENTAL



**Tener plantas en casa reduce el estrés y la depresión.**

Durante el cuidado de las plantas, el poder de regarlas y hablar con ellas hacen parte de una terapia que mejora el estado de ánimo.



### CURIOSIDADES

- **Aromaterapia y cromoterapia**

Las plantas brindan una sensación de bienestar a las personas debido a los colores vivos que poseen y aromas que se pueden percibir.

# CUIDADOS DE LA PLANTA



## Mantener las plantas llenas de vida es mantener el bienestar

- Riego de acuerdo a la necesidad de la planta.
- Mantener libre de hojas y flores secas.
- Replantar para favorecer su crecimiento.
- Mantener la limpieza con paños o pinceles.



## RECOMENDACIONES

### • Uso de fertilizantes

Los nutrientes principales de una planta son nitrógeno, fósforo, potasio y calcio. Sin embargo, su cuidado se puede complementar con hierro, magnesio y zinc.

# ALGUNAS PLANTAS PARA TENER EN CASA



- Hiedra: remueve partículas alergénicas del aire.
- Lirios: ideal para habitaciones con poca luz.
- Lengua de tigre: mantener preferiblemente en áreas húmedas.
- Aloe Vera: filtra toxinas del aire.

