

## Huertos y jardines: esperanza en tiempos de crisis

Fundación de Biodiversidad Alimentaria<sup>1</sup>

Considerando el particular contexto sanitario actual, es probable que no necesitemos oír las declaraciones de la OMS advirtiéndonos sobre un aumento sostenido de las enfermedades mentales, para saber que esta realidad se cierne sobre nosotros como una tormenta declarada e inevitable y es que cada uno, desde las trincheras de su propia realidad, se ha visto enfrentado a diversas condiciones estresantes o deprimentes en su diario vivir.

Ver nuestras libertades restringidas, no frecuentar a quienes amamos, no poder distraernos de la forma que escojamos, despertar y acostarnos con muchas más incertidumbres que certezas y pasar de una cotidianeidad de actividades presenciales y dinámicas, a una realidad virtual absolutamente limitada, monótona y casi opresora, no hacen más que presagiarnos un pesimista porvenir, que según algunos expertos producirá un trauma masivo en la sociedad peor que aquel producido por la mismísima Segunda Guerra Mundial.

Es cierto, esta parte de la realidad ya nos alcanzó, diversos especialistas están publicando sus estudios de casos que grafican esta problemática mundial que recién comienza (Hernández, 2020; Cénat *et al*, 2020), pero lamentablemente la historia parece no enseñarnos mucho sobre lo vital de la salud mental y su inalienable relación con los otros dos aspectos de la salud, al respecto solo mencionar la última estadística de la misma OMS, que establece que por causa de la actual pandemia, se han perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo, mientras su demanda va en constante aumento. Y lo contradictorio de todo este asunto, es que mientras hablamos de un sistema inmune fortalecido y eficiente para afrontar de mejor manera un posible contagio, le quitamos toda la relevancia que tiene la salud mental en este, aun cuando, las investigaciones que relacionan de forma directa y dependiente a la salud mental y el sistema inmune son cada vez más abundantes, sumando a este contexto una nueva rama de la medicina especializada en dicha relación, llamada psiconeuroinmunología (Vera y Buela, 1999; Guarino *et al*, 2000; Heinze, 2001; Sánchez *et al*, 2007).

Para dimensionar mejor entonces, el significado integral de lo que significa salud, veamos como la define la OMS: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>), pero teniendo en consideración los datos y cifras anteriores, queda claro que la salud, incluso en este particular contexto, no se está considerando en su tridimensionalidad. De hecho, antes de que alguien se atreva a lanzar la primera piedra, hagamos una justa y profunda reflexión: si pocos son los que realmente cuidan su salud física, solo luego de ser estimulados por algún dolor (ciertamente las justificaciones pueden ser muy diversas), mucho menos son aquellos que le dan relevancia a su estado mental y social. Y es que el mundo moderno es como una gran rueda que a su paso arrasa con todo, incluso con aquellos que le dan su impulso: porque va a una velocidad tal, que no hay tiempo, ni incentivos para detenernos frente a la depresión o el estrés, porque hay que llegar a fin de mes, porque tenemos que mantener una familia o un estatus, porque hay que pagar esto y lo otro, porque hay otros que dependen de nosotros, postergando así nuestro bienestar de forma casi inconsciente, hasta que alguna crisis choca de frente contra nuestra realidad y ya todo se torna más complejo y abrumador.

Aunque no lo parezca en primera instancia, no es en lo absoluto el objetivo del presente artículo, quedarse en las razones o alcances de la crisis, sino al contrario, es verla como un medio para evolucionar, crecer y sanar de forma integral. Como dijo el gran Albert Einstein “Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno.”

Es indispensable para conseguir lo anterior, volver a nuestras raíces más básicas y profundas, en donde

<sup>1</sup> Biodiversidad Alimentaria. Comunidades Indígenas y Campesinas



Foto: Frutales y huertas en Colegios de la Pintana



Foto: Huerto Urbano en Sacos



Foto: Huerto en Maceteros

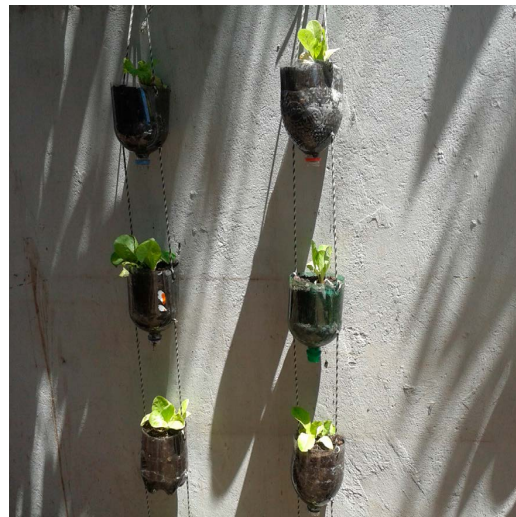


Foto: Huertos Verticales

somos parte de la naturaleza, donde el reino animal y vegetal parecen tener una interdependencia que va mucho más allá de una cadena trófica, con muchas más características comunes de las que se reconocen de forma oficial. Al respecto, Mancuso y Viola (2015) en su hermosa y recomendada obra “Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal”, señalan: “De Platón a Demócrito, de Fechner a Darwin (por citar sólo unos pocos ejemplos), algunas de las mentes más geniales de todos los tiempos se han mostrado favorables a admitir la inteligencia vegetal..”, y aunque esto parece evidente para quienes dedicamos nuestras vidas a sembrar y observar la huerta o el jardín, una gran parte de la sociedad actual ignora que en esta estrecha e histórica relación podemos encontrar la tan deseada y a veces esquiva salud en la integridad de su significado puesto que hortalizas,

frutales y flores van mucho más allá de lo alimentario y ornamental.

Creemos que en las próximas líneas se sorprenderán ya que la cantidad de antecedentes y argumentos científicos que lo demuestran son innumerables, por lo que aquellos que no siembran y consideran a las plantas solo como algo campesino, que las flores son cosas de mujeres, o que “eso de plantar no es para personas como yo”, descubrirán una verdadera esperanza para sus más variados males. Y, por otro lado, aquellos que siembran y son cómplices de la naturaleza, se harán mucho más conscientes de los beneficios integrales y duraderos de su actividad, experimentando por lo tanto nuevo bienestar, cambiando quizás, la manera o el sentido de la siembra ya que muchas veces el agricultor rural o urbano, en su afán de alimentar su cuerpo, olvida que también



Foto: La ñaña Lola con su felicidad de Huerto y Bosque



Foto: Talleres Adultos Mayores

una huerta o un jardín alimenta el alma, sobre eso queremos contarles algunas experiencias.

Desde el año 2003 en el proyecto universitario “Pacha-Rayen”, en la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile, las actividades agrícolas para el desarrollo y práctica estudiantil se complementaban con actividades sociales. Fue así que comenzamos a hacer talleres de huerta, frutales y flores con niños de educación básica de distintos colegios de la Comuna de La Pintana, el tema era enseñarles a producir para que por una parte mejorasen su alimentación y por otra tuviesen la posibilidad de ingresos que ayudaran en la compra de sus materiales y necesidad escolares. Ambos objetivos se consiguieron con absoluto éxito, sin embargo, nos encontramos con resultados inesperados que suelen postergarse por la mirada técnica. Cuando comenzó a evaluarse el proyecto con apoderadas, estas nos decían que sus hijos habían experimentado prometedores cambios en su comportamiento y carácter, entre estos nos mencionaron mejores relaciones sociales con los otros participantes, incluso solucionando problemas entre algunos, mejoró su estima, andaban más felices, aquellos con déficit atencional mejoraban su concentración, la familia tenía otro tema de conversación que la unió en torno a la huerta y las flores, incluso en algunos se mencionó mejoras en su rendimiento académico, lo cual fue confirmado por los profesores quienes agregaron que, los niños se mostraban más participativos y mejoraban su compañerismo. Quedábamos asombrados entonces de todo lo no medido que podía generar el solo hecho de sembrar.

Estos beneficios del uso de la horticultura y jardinería como herramienta terapéutica en recintos escolares ha sido ampliamente reportado (Ceballos *et al*, 2014; Eugenio y Aragon, 2016; Conde *et al*, 2018; Merino, 2019), mencionando entre otros beneficios en la salud mental y emocional de niños, potenciar y facilitar el aprendizaje, mejor desarrollo psicológico y social, trabajo cooperativo, mayor comunicación, mejora en la memoria, la atención, la creatividad y la autoestima, siendo también de probada eficiencia en niños con espectro autista (Nixon y Read, 1998). En Chile hay algunas experiencias exitosas con niños del SENAME (Sánchez y Gutiérrez, 2019) y niños con síndrome de Down (U. de Talca, 2018).

El año 2003 sumamos un huerto frutal y el 2004 un Jardín de medicinales que se amplió el año 2006, este año también se comenzó a realizar talleres a clubes de adultos mayores, con el objetivo de enseñarles la producción de plantas medicinales y sus principales usos para la salud, procesos en los que nos acompañó y asesoró el destacado profesor e investigador Rodolfo Chateauneuf, gran conocedor de las plantas medicinales y autor de varios libros. La dinámica fue similar, terminado el ciclo de los primeros talleres nos juntamos a evaluar el proyecto, la gran mayoría tenía plantas en sus casas y habían replicado el huerto en una sede que tenían en la comuna de El Bosque, muchos además declararon tener mejoras por el uso de hierbas medicinales, luego de eso entonces, comienzan las confesiones personales. El solo contacto con las plantas había mejorado su estima, producirlas en casa les hacía sentirse útiles, otros confesaron haber salido de

profundas depresiones, los que solo observaban en las primeras clases, terminaban opinando con elocuencia en las últimas, otros confesaban no ser de amigos, pero habían hecho lazos, nuevamente el bienestar integral emergía de las evaluaciones. Estos beneficios en adultos mayores también han sido ampliamente reportados (Pacheco, 1993; Ballester-Olmos Y Anguis y Miralles, 1995; Mejías, 2013), mencionando entre muchos otros beneficios el refuerzo de la autoestima, desarrollo de capacidades y habilidades, participación social, fomento de la solidaridad, combate de la depresión, mejora de la satisfacción, el bienestar personal y la calidad de vida, todo esto por supuesto sumado a los beneficios en su estado físico y su alimentación.

Desde el año 2008 hemos trabajado con diversas comunidades indígenas y campesinas y hemos observado como el huerto les mantiene vivos, como algunos por recomendación médica han tenido que abandonarlo y sus vidas comienzan a apagarse, como otros más porfiados se han mantenido y han durado años con una lucidez de admirar, “es que si dejo la huerta me muero”, “si me quedo sentada se me tullen los huesos mijito”, “yo quiero que me sepulsen en mi huerta”, “mi huerta y mis semillas son todo para mí” y es que la relación de la gran mayoría de los agricultores tradicionales con sus plantas va más allá de lo imaginable, ellos les cantan a sus plantas, les hablan, otras a veces las retan y en esa relación cercana y emotiva observas como la vida fluye en ambas direcciones, porque nuestra relación con las plantas no es solo de dependencia alimentaria, dicha relación va mucho más allá, convirtiéndose en una experiencia sanadora, restauradora.

Son demasiado los ejemplos de amigos y voluntarios que hemos visto pasar por nuestras u otras huertas, que confiesan haberse sanado, no del cuerpo, sino del alma, del espíritu, los ejemplos de huerteros actuales que comenzaron sembrando como terapia también son diversos y es eso lo que necesitamos más que nunca en esta parte de nuestra historia, porque la depresión y el estrés son parte de nuestras vidas cotidianas y más que mimetizarlos, debemos aceptarlos y afrontarlos como un desafío posible. Es precisamente en esta área mental de la salud, tan postergada en todos los ámbitos y niveles, que el uso de huertas y jardines tiene mayores impactos, Benjamín Rush (1913), considerado el padre de la psiquiatría americana decía: “Excavar la tierra con las manos tiene un efecto curativo en las enfermedades mentales” (Citado por Herrera, 2017).

Encontramos entonces diversas investigaciones en el tratamiento de la depresión (Thorsen *et al*, 2011; Gerding, 2015; Lescano, 2017; Rodríguez y Silva, 2019; De Santo, 2020), reduciendo la irritabilidad, el trastorno bipolar, la tristeza, las ideas recurrentes y sentimiento de inutilidad, del estrés (Kam y Siu, 2010; Gerding, 2015; Hernández *et al* 2016; Rodríguez y Silva, 2019), generando espacios relajantes, estimulantes, con sensación de bienestar, reduciendo la actividad psicomotora y bajando los niveles de ansiedad de la esquizofrenia (Kam y Siu, 2010; De Santo, 2020).

Sin duda alguna, la trascendencia e influencia de la naturaleza en nuestra salud no es algo nuevo, al contrario, es una tradición que se fue diluyendo al pasar de los años, como ejemplo solo mencionar que el siglo IV A.C, se fundaba el hospital de Asclepio en Pérgamo, lo que hoy es Turquía, considerado por muchos como el primer hospital de enfermedades mentales de la historia, donde los tratamientos eran integrales, incluyendo música, teatro, bibliotecas y los indispensables paseos por los jardines y bosques de donde además se extraían principios activos medicinales (Rodríguez, 2010). La pregunta que nos queda para el mundo médico es, ¿por qué ya no se sana así?, ¿por qué existiendo tantas herramientas para recuperar nuestra salud, los tratamientos terminan traducándose en medicación y salas frías de hospital? Se puede comenzar con pequeños cambios, como en un hospital de Corea, donde simplemente se incluyeron plantas en las salas de recuperación de algunos operados, obteniendo resultados admirables como la reducción significativa en el uso de analgésicos postoperatorios, una presión arterial sistólica más baja y frecuencia cardíaca más baja, índices más bajos de dolor, ansiedad y fatiga (Park y Mattson, 2008).

La historia de tratamientos con huertas y jardines continúa con los egipcios, los jardines cosmológicos de China, los conventos de la Edad Media, con avances importantes durante los siglos XVIII Y XIX, Peña, 2011; Pringuey-Criou, 2015 y Herrero, 2018, hacen una excelente revisión histórica al respecto. Todo esto avanza, especialmente en los países desarrollados, es así que ya el año 1948 se establece el título de Terapia hortícola y el año 1973 se funda la Asociación Americana de Terapia Hortícola (AHTA, por sus siglas en inglés), cuyas definiciones y posiciones esclarecen de manera incuestionable lo fundamental de la huerta en la salud humana, con una revisión bibliográfica completísima (AHTA, 2012), donde se justifican todos sus beneficios cognitivos, físicos,

psicológicos y sociales, diferenciando además entre: Terapia hortícola, como una actividad guiada por un terapeuta, que en muchos tratamientos son indispensables con objetivos y metodologías definidas; y en Huertos Terapéuticos sin objetivos específicos ni documentados; horticultora social y comunitaria, entre otras, que a pesar de que se definen como actividades más de recreo, como hemos visto, presentan igualmente numerosos beneficios para nuestro bienestar integral, lo cual queda en evidencia por la explosión acelerada que han tenido las huertas urbanas en diversas ciudades del mundo, incluyendo a nuestro país y que van mucho más allá de la producción de alimentos, incluyendo beneficios en el bienestar mental, social y medioambiental (Dunnett y Qasim, 2000; Naiman y Calzetta, 2013; Cabo et al, 2014; Castro et al, 2017; Herrera, 2017; Grajales, 2019).

Como parte del tratamiento del estrés post traumático en veteranos de guerra mediante terapias hortícolas, el Dr. Eduardo C. Gerding (2015), nos entrega una profunda reflexión: “El jardín no juzga, no discrimina por raza, religión o condición sociocultural. En el jardín somos todos jardineros y el universo es nuestro límite. Tenemos el poder de la creación, somos parte del ciclo eterno de la vida”.

Indistinto al principal estímulo que en este preciso momento esté convenciéndonos de iniciar un huerto o un jardín; ya sea salud, necesidad, urgencia o distracción, todo comienza por una semilla. El desconocimiento no es excusa: miles de videos, cursos, libros a un click de distancia. El espacio tampoco lo es: una esquina del hogar, un balcón, un patio pequeño, una muralla, las alternativas son del porte de nuestra imaginación. Los antecedentes están en sus manos y como dijo el gran Víctor Hugo en su novela los miserables: “Todas las situaciones críticas tienen un relámpago que nos ciega o nos ilumina”. El resto corre por nuestra parte, cada uno decidirá si esta crisis le deja en una absoluta oscuridad o le ilumina el camino que debe tomar.

En nuestra web y páginas sociales pueden encontrar mucha información de cómo iniciar una siembra: [www.biodiversidadalimentaria.cl](http://www.biodiversidadalimentaria.cl)

## REFERENCIAS

1. AHFA. American Horticultural Therapy Association. s/a. Definitions and Positions. 2012. Consultado el 30 de mayo de 2021. Disponible en: <https://sites.temple.edu/vrasp/files/2016/12/Horticultural-Therapy-pdf>
2. Ballester – Olmos, J. & Millares, I. 1995. Terapia hortícola y tercera edad. *Horticultura*, (108): 67 – 72.
3. Cabo, V., Revilla, F. & López, B. 2014. Análisis de las motivaciones para cultivar un huerto urbano: el caso de los jubilados de Valladolid (España). *Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros*, (239): 57 – 85.
4. Castro, L., Cuevas, J., Ortegón, D., Pulido, J., Torres, A. & Velásquez, M. 2017. Jardines verticales como alternativa para mejorar el estado de ánimo de la población de adultos en un centro gerontológico de la ciudad de Bogotá D. C. (Colombia). *Revista de Tecnología*, 16(1): 47 – 58.
5. Ceballos, M., Escobar, T. y Vélchez, J.E. (2014). El huerto escolar: percepción de futuros maestros sobre su utilidad didáctica. En *ÁPICE (Comp.)*, 26 *Encuentros de Didáctica de las Ciencias Experimentales* (pp. 285-292). Huelva: Universidad de Huelva.
6. Cénat, J., Blais-Rochette, C., Kossigan, C., Noorishad, P., Mukunzi, J., McIntee, S. et al. 2021. Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 295: 1 – 16.
7. Concejalía de Asuntos Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Fuentes de Andalucía. s/a. Proyecto de creación de huertos sociales en Fuentes de Andalucía, Integración de los mayores en la sostenibilidad local. 22p.
8. Conde, M., Mariscal, P. & Sánchez, J. 2018. La metodología en el trabajo de huerto escolar y coherencia con la ambientalización curricular. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, (35): 113 – 126.
9. DeSanto, M., Saleh, M. & Bitonte, R. 2020. Horticultural Therapy: an effective yet underutilized rehabilitation therapy. *International Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 8(2): 1 – 4.
10. Dunnett, N. & Qasim, M. 2000. Perceived benefits to human well – being of urban gardens. *HortTechnology*, 10(1): 40 – 45.
11. Eugenio, M. y Aragón, L. (2016). Experiencias en torno al huerto ecológico como recurso didáctico y contexto de aprendizaje en la formación inicial de maestros de Infantil. *Revista Eureka Sobre*

- Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 13(3), 667-679.
12. Gerding, E. 2015. Veteranos de guerra: recuperando la paz mediante la pala y el rastrollo. *Boletín del Centro Naval* (841): 223 – 232.
  13. Grajales, A. & Peñaloza, Y. 2019. Aspectos de la salud mental involucrados en la construcción de huertas. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Cooperativa de Colombia. Santiago de Cali, Colombia, 36h.
  14. Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M. & Caballero, H. 2000. Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, 8(1): 57 – 71.
  15. Heinze, G. 2001. Mente – cerebro: sus señales y su repercusión en el sistema inmunológico. *Salud mental*, 24(1): 3 – 9.
  16. Hernández, A., Martínez, F., Millán, E., Flores, T., Flores, G., Garnica, J. & Córdova, E. 2016. Cultivos biointensivos y huertos familiares como terapia de apoyo para minimizar el estrés: empleo de la creatividad como recurso en la preservación de la salud. *Memorias del Congreso Internacional de Investigación Academia Journals en Ciencias y Sustentabilidad*, 6: 733 – 738.
  17. Hernández, J. 2020. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3): 578 – 594.
  18. Herrera, C. 2017. Horticultura como medio de intervención: una mirada ecológica desde la terapia ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 17(2): 169 – 174.
  19. Herrero, V. 2018. Efectos de la terapia hortícola en la salud física, mental y social de las personas. Una revisión narrativa. Universidad Autónoma de Madrid. España. 68h.
  20. Kam, M. & Siu, A. 2010. Evaluation of a horticultural activity programme for persons with Psychiatric Illness. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 20(2): 80 – 86.
  21. Lescano, L. 2017. Eficacia de la terapia hortícola como alternativa terapéutica para disminuir la depresión en pacientes que presentan accidente cerebro vascular, en edades comprendidas de 30 a 50 años, que acuden al servicio de Terapia Ocupacional en la Fundación Hermano Miguel de Quito en el Período marzo - agosto 2017. Facultad de Ciencias de la discapacidad, atención prehospitalaria y desastres, Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador. 107h.
  22. Mancuso, S. & Viola, A. 2015. Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal. Galaxia Gutenberg. 144p.
  23. Mejías, A. 2013. Contribución de los huertos urbanos a la salud. *Hábitat y Sociedad*, (6): 85 – 103.
  24. Merino, C. 2019. Uso de la Terapia Hortícola como estrategia terapéutica para reducir los síntomas del duelo complicado persistente en niños de 3 a 7 años y promover la adaptación. Colegio Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad San Francisco de Quito. Quito, Ecuador. 71h.
  25. Naiman, F. & Calzetta, J. 2013. Huerta urbana y salud mental: sus efectos en la subjetividad de niños y adolescentes. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires: Facultad de Psicología, UBA.
  26. Nixon B. & Read S. (1998) Therapeutic horticulture for young people with complex mental health problems. In: Stoneham J, Kendle T (eds) *Plants and human well-being: proceedings of a conference held at the University of Reading*, 18–19 September 1996. The Sensory Trust, Bath, pp 49–76
  27. Pacheco, L. 2016. Bancos del Tiempo y Huertos Urbanos como herramientas para el Trabajo Social en la intervención gerontológica. *Documentos de Trabajo Social, Revista de Trabajo Social y Acción Social*, (57): 19 – 37.
  28. Park, S. & Mattson, R. 2008. Effects of flowering and foliage plants in hospital rooms on patients recovering from abdominal surgery. *HorTechnology*, 18(4): 563 – 568.
  29. Peña, I. 2011. Terapia Hortícola. Horticultura educativa, social y terapéutica. *Autonomía personal*, (4): 32 – 41.
  30. Pringuey-Criou, F. 2015. Introduction au concept de jardins de soins en psychiatrie, Healing garden: Primary concept. *L'Encéphale*, 41(5): 454 – 459.
  31. Rodríguez, C. & Silva, K. 2019. Implementación de huertos terapéuticos para el manejo de estrés y ansiedad como agente psicorehabilitador en pacientes internos de corta estancia en la unidad

- psiquiátrica de la clínica Nuestra Señora de Guadalupe en el período de abril - julio del 2019. Universidad Politécnica Salesiana. Quito, Ecuador. 84h.
32. Rodríguez, M. 2010. Historia y Biografías: El hospital de Asclepio en Pérgamo. *Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica*, 32: 62 – 65.
  33. Sánchez, M., González, R., Cos, Y. & Macías, C. 2007. Estrés y sistema inmune. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*, 23(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-02892007000200001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892007000200001)
  34. Sánchez, S. & Gutiérrez, Y. 2019. Taller de Huerto MOA – FundaMor: resultados positivos en autoestima, regulación emocional y vínculos interpersonales en residencias de un programa de protección. *Revista Señales*, (20): 108 – 128.
  35. Thorsen, M., Hartig, T., Grindal, G., Wilhelm, E. & Kirkevold, M. 2011. A prospective study existential issues in therapeutic horticulture for clinical depression. *Issues Ment Health Nurs*, 32(1): 73 – 81.
  36. Universidad de Talca. 2018. Terapia en huertos mejora motricidad y conductas en niños Down. Consultado el: 30 de mayo de 2021. Disponible en: <https://www.otalca.cl/noticias/terapia-en-huertos-mejora-motricidad-y-conductas-en-ninos-down/>
  37. Vera, P. & Buela, G. 1999. Psiconeuroinmunología: Relaciones entre factores psicológicos e inmunitarios en humanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(2): 271 – 289.