

# Lo que los jardineros podemos hacer:

## 10 Consejos para practicar la jardinería de manera saludable.

### **1. Usar suelo y composta limpios.**

Si le preocupa la contaminación del suelo en su jardín, puede mandarlo a analizar a un laboratorio certificado por el Estado de Nueva York.

### **2. Usar camas (arriates/canteros).**

Construya las camas tan profundas como largas sean las raíces de las plantas y agrégueles frecuentemente composta o materia orgánica.

### **3. No usar madera tratada.**

Evite usar durmientes de tren, postes de teléfono, madera tratada o pintada porque pueden contener sustancias químicas que pueden pasar al suelo.

### **4. Mantener el pH y los nutrientes.**

Los suelos saludables tienen nutrientes bien balanceados y un pH cercano al neutro (6.5 – 7).

### **5. Cubrir con “mulch” el suelo.**

Puede usar paja o pedacería de madera para las camas, y corteza decorativa, grava o piedrecillas para los andadores y otras áreas donde no se cultivan vegetales. Esto reduce el contacto de los niños con el suelo, salpicaduras y la cantidad de polvo que se lleva a la casa.

### **6. Vigilar a los niños.**

Asegúrese de que los más pequeños no coman tierra o se lleven juguetes u otros objetos sucios a la boca. Los niños pequeños pueden ser más sensibles a ciertas sustancias químicas en el suelo, como el plomo.

### **7. Dejar la tierra en el jardín.**

Evite llevar la tierra del jardín a su casa. Sacuda o lave las herramientas y raíces cosechadas mientras está en el jardín y cámbiese los zapatos antes de entrar a la casa.

### **8. Lavarse las manos.**

Lávese las manos después de trabajar en el jardín y procure que los niños que juegan o trabajan en el jardín hagan lo mismo. Considere usar guantes mientras trabaja en el jardín, y no olvide quitárselos al salir.

### **9. Lavar y pelar las verduras.**

Lave muy bien los vegetales de hoja ancha y las raíces que son los que pueden contener más tierra, y si es posible, pélelos.

### **10. Colocar una barrera debajo de las áreas de juego de los niños.**

Separe el suelo por debajo de las áreas de juegos con tela de las que se usan en jardinería u otro material durable. Coloque encima arena o corteza decorativa limpias. Revise de vez en cuando la barrera y asegúrese de que el suelo por debajo no se ha mezclado con los materiales de juego.



Cornell University  
College of Agriculture and Life Sciences  
Department of Crop and Soil Sciences



Cornell University  
Cooperative Extension  
New York City



Vea al reverso para más información sobre el proyecto **Suelos Saludables, Comunidades Saludables**, o visite <http://cwmi.css.cornell.edu/healthsoils.htm>

**Suelos Saludables, Comunidades Saludables** es un proyecto de investigación y educación en colaboración con los agricultores urbanos. Para más información sobre el proyecto o preguntas en Español, comuníquese con:

Lydia Marquez-Bravo

*Departamento de Salud del Estado de Nueva York  
(New York State Department of Health)*

Teléfono: (800) 458-1158 (oprima 1)

Email: [lgm01@health.state.ny.us](mailto:lgm01@health.state.ny.us)

Para obtener más información en Inglés, comuníquese con:

*Cornell Waste Management Institute,  
Cornell University*

Contact: Hannah Shayler

Phone: (607) 254-2377

Email: [has34@cornell.edu](mailto:has34@cornell.edu)

*New York State Department of Health,  
Center for Environmental Health*

Contact: Henry Spliethoff

Phone: (518) 402-7800

Email: [henry.spliethoff@health.ny.gov](mailto:henry.spliethoff@health.ny.gov)

O consulte los siguientes sitios en internet (en Inglés):

El proyecto Suelos Saludables, Comunidades Saludables:

**<http://cwmi.css.cornell.edu/healthysoils.htm>**

Página del Departamento de Salud del Estado de Nueva York sobre Jardinería Saludable

**<http://www.health.ny.gov/publications/1301/>**

Boletín informativo sobre Jardinería Saludable (en Español):

**<http://www.health.ny.gov/publications/1303.pdf>**

Información sobre cómo tener suelos saludables:

**<http://cwmi.css.cornell.edu/soilquality.htm>**

*En esta página, también encontrará los siguientes boletines informativos (en Inglés):*

- ✓ Fuentes e Impactos de los Contaminantes en el Suelo
- ✓ Guía para el Análisis de Suelos e Interpretación de Resultados
- ✓ Las Mejores Prácticas para una Jardinería Saludable