

Clara Redondo
@plantitiscronica

Hogar, verde hogar

GUÍA PARA CUIDAR TUS PLANTAS DE INTERIOR





Hogar, verde hogar

GUÍA PARA CUIDAR TUS PLANTAS DE INTERIOR

Clara Redondo
@plantitiscronica



Un manual sencillo y práctico para rodearte de plantas espléndidas.

Con la ayuda de Clara Redondo y sus *plantastic tips*, hasta el más principiante podrá convertir su casa en una jungla. Se acabaron las excusas, ya no vale eso de «Las plantas no se me dan bien» o «Nunca se cuándo tengo que regarlas». Tipos de iluminación, sustratos, kits de herramientas básicas, consejos VIP... De todo esto y mucho más habla *Hogar, verde hogar*, un manual que permite descifrar el lenguaje de las plantas para que disfrutemos con ellas de una larga y feliz vida en común.

Clara Redondo es creadora de contenido en torno al cuidado de las plantas de interior. Durante la pandemia, las plantas llegaron a su vida y se convirtieron en una pasión. De esta pasión nace **@plantitiscronica**, su perfil de Instagram, en el que comparte consejos sobre el cultivo de plantas y sus cuidados con una creciente comunidad. Clara Redondo también está activa en otras redes sociales, como TikTok, YouTube y Twitch, donde conduce sesiones que ha dado en llamar «**planterapia**».

Este no es un libro de decoración con plantas, sino un libro sobre la vida con plantas.

INTRODUCCIÓN

¿Quieres aprender desde cero como cuidar tus plantas de interior?

«Hay dos frases que me motivaron a escribir este libro. La primera es una pregunta: «¿Cada cuánto debo regar mi planta?». Y la segunda es la respuesta que se suele encontrar en internet: «Una o dos veces por semana». Estoy segura de que cada vez que se dicen estas dos frases juntas, una planta en algún lugar del mundo está a punto de poner las raíces en el jardín del más allá. Y por eso quiero contarte cómo aprendí a cuidar mis plantas y a observarlas para saber lo que necesitan.

Nadie nace con las famosas manos verdes. Es posible que tengas buena intuición, o que tus plantas sobrevivan por una mera coincidencia, como que las has puesto en un sitio que les gusta. Yo creo que las plantas se le pueden dar bien a cualquiera. Para cuidarlas solo se necesita paciencia, cariño, tener los ojos bien abiertos, las manos dispuestas a ensuciarse y ganas de aprender cosas. Olvídate del «¿Cada cuánto?» y cámbialo por dos nuevas preguntas: «¿Cuándo?» y «Por qué?».



Puede que seas un gran amante de las plantas y ya tengas una gran jungla de interior. Puede que te estés iniciando, quieras cuidar lo mejor posible de tus primeras amigas verdes y para ti todo esto sea un mundo nuevo. Incluso puede que seas una gran decoradora de interiores que sabe que una planta es (junto con una chimenea) el mejor detalle para transformar una casa en un hogar y quieras que tus plantas estén sanas y bien ubicadas. Sea lo que sea que te haya traído hasta este libro, espero que disfrutes de su guía y de todas las técnicas y trucos para mejorar los cuidados de tus plantas de interior. Por ejemplo, la misma planta, en ubicaciones distintas de la misma habitación, puede requerir atenciones diferentes. Te enseñaré a detectar estas necesidades.

Pero ante todo me gustaría transmitirtte lo gratificante que es la experiencia de crear un espacio para tus plantas y pararte a observarlas, a tocarlas y a analizarlas para saber qué les pasa o qué necesitan. ¡La comunicación básica entre ellas y nosotros es más sencilla de lo que parece!



Este es un libro de consejos y cuidados, pero sobre todo quiere ser una guía para que descubras el lenguaje de las plantas y de tu entorno. Con estas nociones básicas, tu planta y tú podréis disfrutar de una larga vida juntos.

Estamos demasiado acostumbrados a ver a las plantas como parte de un catálogo de decoración, como si fueran elementos carentes de vida. En muchas ocasiones esas plantas se utilizan para embellecer una estancia sin que se tengan en cuenta las condiciones que necesitan. Quedan perfectas en su estantería o en su esquina, decorando espacios preciosos, pero en una situación negativa para ellas. En realidad, las plantas de interior están más vinculadas a sus cuidadores que a sus espacios. La importancia de nuestra presencia en sus vidas es máxima, ya que sin nosotros ellas no podrían sobrevivir en sus macetas.

Este no es un libro de decoración con plantas, sino un libro sobre la vida con plantas. Porque un cactus en una estantería es un bonito amor de verano, pero con suficientes horas directas de luz al día y los cuidados necesarios puede ser la historia de un gran amor.



¿Qué hacen las plantas por nosotros?

Las plantas tienen algunos beneficios que están comprobadísimos:

» *Los árboles y las plantas filtran y limpian el aire de nuestros espacios, renovándolo y purificándolo.*

» *Tener plantas en casa ayuda a aislar los sonidos del exterior.*

» *La vegetación equilibra y aumenta la humedad ambiental de nuestros espacios, cosa que beneficia a nuestra piel y a nuestra respiración.*

» *Cuidar plantas nos permite trabajar la concentración, la creatividad y la productividad, y así se reduce el estrés.*

Además, en mi opinión, las plantas nos ayudan a gestionar nuestros éxitos y fracasos, a responsabilizarnos de forma emocionalmente sostenible y a equilibrar nuestra autoexigencia. Cuando aprendemos a cuidar de nuestras plantas, asumimos la imperfección como parte del proceso de crecimiento, ya que es parte de la naturaleza de una planta tener desperfectos. Gracias a las plantas, nos evadimos de la rutina, conectando con algo real que además agradece todo el tiempo que le dediquemos.

Quizás hayas oído alguna vez decir a tus abuelas o abuelos que las plantas son agradecidas, pero hasta que no tienes plantas en casa no lo entiendes. La sensación de ayudar a que una planta se desarrolle genera serotonina, como he dicho antes, porque ver una hoja nueva en una planta que estamos cuidando nos aporta felicidad y mejora nuestra autoestima. ¡Da subidón!

Muchas personas hacen afirmaciones como «Las plantas me han salvado la vida», «Me han ayudado a levantar cabeza» o «Me dan paz mental». Las razones para tener plantas en casa son muchas y la lista de beneficios, mucho más larga que este apartado.



¿Es bueno dormir con plantas en la habitación?

A lo largo de nuestras vidas, una de las cosas que más nos han repetido sobre las plantas es que no debemos ubicarlas en la habitación en la que dormimos porque por la noche consumen oxígeno. Pues bien, ¡resulta que eso es un mito! La realidad es que nosotros consumimos muchísimo más oxígeno que cualquier planta. Además, parece que nos olvidemos de que durante el día las plantas nos aportan oxígeno.

El motivo por el que existe este mito es que por la noche las plantas respiran «como nosotros», es decir, consumiendo oxígeno y expulsando CO₂. Pero por esa regla de tres tampoco sería seguro dormir con tu pareja, tu perro o tu gato. No existe absolutamente ningún peligro por dormir con otro ser vivo, incluidas las plantas. ¡Ninguno! Así que, si no sabes si dormir con plantas o no, la única pregunta que debes hacerte es...: ¿dónde las pongo? Y puede que también: ¿la maceta combina con la colcha de la cama?

Plantas para...



principiantes

Las plantas fáciles se caracterizan por adaptarse casi a cualquier condición de luz indirecta y por resistirse a nuestros olvidos. Aun así, debemos tener en cuenta que no son inmortales: un exceso de riego o un cultivo muy erróneo también puede darnos algún que otro problemita.

Scindapsus pictus
Pothos Neon
Oxalis triangularis
Philodendron Brasil
Aspidistra elatior
Yucas
Sansevieria

coleccionistas

A los amantes de las plantas más experimentados nos gusta encontrar especies raras, y muchas veces relacionamos el nivel de su rareza con su precio en el mercado. Pero hay ciertas especies amables con el bolsillo y a la vez dignas de muchas vitrinas. Si eres coleccionista, seguro que sabes qué cuidados necesitan.

Sinningia leucotricha
Begonia breviflora
Anthurium warocqueanum
Sophora prostrata
Ficus triangularis
Macodes petola
Philodendron gloriosum

poca luz

Si tienes una casa con ubicación norte o con poca luz, las siguientes plantas se adaptarán bien a estas condiciones. Pero no lo olvides: pueden sobrevivir con poca luz, pero nunca sin ventanas.

Saintpaulia o violeta africana
Dracaena fragans Lemon Lime
Zamioculca zamiifolia
Helecho macho
Asparagus setaceus
Maranta leuconeura Fascinator
Pothos

pleno sol

La luz directa de ubicaciones exteriores o ventanas expuestas al sol no es apta para muchas de nuestras plantas de interior. Si quieres plantas resistentes al sol directo durante horas, escógelas bien.

Opuntia microdasys
Lavanda
Geranio
Agave
Hibisco
Echeveria
Albuca spiralis

el baño

Dependerá directamente de la ubicación de tu baño y de la exposición de luz que reciba. Teniendo este detalle en cuenta, los baños son una zona de nuestro hogar con una humedad extra que muchas tropicales disfrutarán especialmente.

Nephrolepis exaltata
Calathea warscewiczii
Philodendron scandens o filodendro trepador
Monstera adansonii
Ctenanthe burle marxii
Spathiphyllum o espatifilo
Plantas de aire

el dormitorio

Para el dormitorio es común seleccionar plantas con una especial capacidad de purificar el aire, aunque en mayor o menor medida todas son capaces de mejorar el aire de nuestra habitación. Yo pondría cualquiera que se adapte a la decoración de tu dormitorio. Algunos ejemplos:

Chlorophytum comosum o cinta
Sansevieria
Ficus elastica
Pothos Marble Queen
Calathea orbifolia
Alocasia zebrina
Stromanthe Triostar

habitaciones grandes

Si tienes mucho espacio y quieres plantas que puedan llenarlo, estas son algunas de las especies que más pueden crecer en interior con las condiciones adecuadas:

Monstera deliciosa
Strelitzia nicolai
Dieffenbachia banana
Ficus elastica Tineke
Dypsis lutescens o palmera areca
Pachira aquatica
Nephrolepis biserrata

colgar

Muchas especies de porte colgante agradecerán que las suspendamos de macetas ancladas al techo o que las pongamos en balcones y estanterías y dejemos que se abran en cascada.

Ceropegia woodii
Hoya linearis
Senecio rowleyanus
Hoya bella
Cleistocactus colademononis
Tradescantia Nanouk
Sedum sieboldii



SOBRE LA AUTORA: CLARA REDONDO



Me presento

¡Buenas! Me llamo Clara Redondo y creo contenido sobre el cuidado de plantas de interior en las redes sociales.

Todo empezó cuando, tras el anuncio del estado de alarma por Covid-19, decidí darle un cambio radical a mi vida. Después de varios años trabajando me había quedado en el paro. Reflexioné sobre mi situación profesional y me atreví a emprender otra carrera universitaria. Ya tenía un título de diseñadora de moda, pero nunca he llegado a ejercer como tal.

Matricularme en Técnicas de Interacción Digital y Multimedia, volver a estudiar, y además hacerlo en tiempos de cuarentena, significaba pasar mucho más tiempo en casa, metida en un mismo espacio, y necesitaba un lugar acogedor donde todas aquellas horas se me hicieran más cortas. Así fue como las plantas llegaron a mi vida para quedarse. Mi pasión (o, como la bautizó un amigo mío, mi «plantitis crónica») fue creciendo a medida que

invadían mis espacios. Me di cuenta de que las plantas aportaban algo más que belleza a una esquina de casa: su presencia aumentaba la armonía de mis habitaciones y le daba tranquilidad a mi vida.

Tenía un perfil de Instagram con mi nombre, Clara, y empecé a usarlo para buscar información, descubrir plantas nuevas y compartir mis experiencias, ya fueran acertadas o fallidas... Para mí aquello era completamente nuevo. Había empezado en el mundo de las plantas desde cero y sin referentes. Cuando me quise dar cuenta estaba metida de lleno en esta bonita afición, que no solo te conecta con las personas que disfrutan del cultivo de plantas en tu país, sino con todas las personas del mundo que lo hacen. Así fue como a principios del verano de 2020 nació **@plantitiscronica**, un perfil de Instagram donde me divierto, aprendo y enseño todo lo que me parece útil para cuidar de nuestras amigas verdes. Después de este perfil llegaron otros, los de Pinterest, TikTok y YouTube, ¡además de los programas en *streaming* de Twitch a los que me gusta llamar **Planterapia!** Pero esta terapia funciona al revés: en vez de que las plantas nos cuiden a nosotros, las cuidamos nosotros a ellas. El tratamiento consiste en que nosotros observamos sus problemas para intentar devolverles su esplendor.

Alguien me dijo, una vez ya empezado mi camino en esta verde afición, que aprender a cuidar de mis plantas era la mejor inversión del tiempo que podía hacer, porque una planta necesitará lo mismo hoy que dentro de treinta años. Aunque nunca dejemos de aprender cosas nuevas, y a mí también me quede mucho por experimentar, una cosa es cierta:

Si dedicas tiempo a aprender sobre las plantas, a lo largo de tu vida solo podrás hacerte cada vez más y más experto. Ellas nunca se actualizarán con 5G ni dejarán de tener cobertura. Con ellas nunca sufriremos la obsolescencia programada.

@plantitiscronica



Ficha técnica del libro

HOGAR, VERDE HOGAR

Clara Redondo @plantitiscronica

Lunweg Editores, 2022

18 x 24 cm.

208 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 21,95 €

A la venta desde el 11 de octubre de 2022



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



Caladío

Caladium

ORIGEN Brasil	TÓXICA No	Luz ☀️ ☀️ ☀️ ☀️	AGUA 💧 💧
FAMILIA Araceae	DIFICULTAD Media		

Cuando ves por primera vez un caladío, ya no hay vuelta atrás. El florecer será instantáneo y solo desearás tener las condiciones adecuadas para cuidarlos y que sus hojas delicadas y llenas de color adornen tu casa. No sé si se me nota, pero soy una amante empedernida de esta planta.

Lo considero una planta con una dificultad media para mantener su follaje en perfectas condiciones. El Caladium necesita una humedad ambiental alta y mucha luz para que pueda mostrar su belleza en todo su esplendor. Es una planta tuberosa de rápido crecimiento que reposa en invierno, cuando bajan las temperaturas, y rebrota en primavera, cuando el ambiente va supe de forma constante los 20°.

Indirecta brillante
Para poder disfrutar al máximo del color de sus hojas, el Caladium necesita una ubicación muy brillante pero alejada de los rayos directos del sol.

Media alta
El caladío no disfruta de las pulverizaciones ni de la humedad directa en sus hojas. Una humedad excesiva, unida a la falta de ventilación, pueden provocar que la hoja se pudra y muera.

Mediana
El tubérculo del Caladium es nuestro bien más preciado y su cuidado, una prioridad. Los excesos pueden provocar su pudrición, por lo que es recomendable asegurarse de que el sustrato está parcialmente seco con la técnica de la ventosa y con la revisión del peso de la maceta. Los pecitos y las hojas se mojarán un poco cada dos o tres días para que el siguiente riego sea más efectivo.

División de tubérculo
El tubérculo debe dividirse una vez que la planta pierda raíces y hojas, antes de la llegada del invierno.

Alta
El Caladium no suele necesitar trasplantes, ya que, al ser una planta estacional, el tubérculo brota y crece durante toda una temporada en la misma maceta. Aun así, dado su rápido crecimiento, trasplántalo si crees que el espacio se le ha quedado escaso.

Alta
45% de fibra de coco
25% de corteza de pino
20% de perlita
10% de humus de lombriz

1520 150000

Caladium Miss Muffet



UNA RECETA PARA LIMPIAR TUS PLANTAS

(Acción para 1 litro)

Ingredientes

Medio litro de agua caliente
Una cucharadita de jabón potásico (tamaño cuchara de postre)
Medio litro de agua fría

Deja que se disuelva bien y deja que se enfríe antes de usarlo.

¿La receta previene las plagas?

Lo que previene las plagas es limpiar las plantas, aunque sea sin jabón. Aun así, cualquier tipo de limpieza tiene buenos resultados y si la hacemos de forma periódica podemos eliminar o controlar las plagas.

Este producto no es preventivo, sino combativo, ya que elimina las plagas que entren en contacto con la disolución, es decir, las que están en la planta en el momento de la aplicación. La limpieza en sí, con o sin jabón, será la mejor prevención.

¿Sirve para cualquier planta?

Sí. Es un producto natural y no perjudica las plantas que tenemos en casa y que aceptan pulverizaciones. Ojo al usarlo en hojas muy debilitadas: si las hojas tienen señales de estar en mal estado es muy posible que empeoren.

¿Puede usarse para limpiar mis plantas de forma habitual?

Usarlo, pero sin abusar. El uso excesivo de la mezcla puede debilitar la dermis de las hojas de nuestras plantas. No lo uses en días extremadamente calurosos.

¿Debo enjuagar?

Yo lo hago. Si quieres, puedes dejarlo haciendo efecto un rato. Pero pasados unos minutos a mí me gusta enjuagar la mezcla con un pulverizador para evitar que se acumule en la hoja.

¿Se puede guardar?

Sí. Es agua con jabón, no se deteriora ni pierde efectividad. Podrás reservarlo para más ocasiones.

150



10000 100000



Drácena

Dracaena

ORIGEN Zonas subtropicales de África y Asia	TÓXICA No	Luz ☀️ ☀️ ☀️	AGUA 💧
FAMILIA Asparagaceae	DIFICULTAD Fácil		

La Dracaena es una de las plantas de interior más resistentes, fáciles de cuidar y duraderas. No es exigente con el ambiente ni tampoco con los cuidados. El único requisito es no regarla demasiado y será feliz. Y, aunque podemos cruzarnos con Dracaenas de diferentes portes, las diferencias en el cuidado son muy sutiles. Si quieres una planta para toda la vida, esta es una elección perfecta.

En interior cultivamos Dracaenas de porte arbustivo o tronco leñoso succulento (es decir, que almacenan agua en su interior). Sus hojas crecen en la superficie de estos troncos, creando pequeñas copias de hojas largas que crecen erguidas o en cascada, verdes o bicolores. A lo largo del crecimiento de las Dracaenas leñosas, las hojas se van desprendiendo como parte del ciclo natural de la planta para dar lugar al tronco, que va creciendo en altura.

Indirecta

No es exigente con la intensidad de luz para mantenerse sana. Es cierto que siempre agradecerá más una estancia relativamente luminosa, pero si tienes una planta con mayores necesidades de luz podrás cederle el puesto y sacrificarte por el espacio.

Media

No es exigente, pero le gusta la humedad, por lo que para mantener sus hojas brillantes y bonitas, sobre todo cuanto más finas son, puedes pulverizarla de vez en cuando, especialmente en épocas calurosas y de ambiente seco.

Escasa

Una Dracaena sufre mucho el sustrato encharcado y no necesita una humedad constante. Antes de regarla, observa el estado de sus hojas, asegurándote previamente de que el capilón está con seco. Es posible que solo la tengas que regar un par de veces en todo el invierno y que durante el resto de las estaciones baste con un par de veces al mes. ¡Siempre es mejor quedarse un poquito corto!

Esqueje de tallo o fragmentos del tronco

Todas las dracaenas que tienen el follaje en las laterales de un tronco poseen de partes intermedias del tronco de plantas maduras de gran tamaño.

Dracaena aureolosa Miss

10000 100000