

# Mujeres Autosustentables

Desarrollo Humano y Social para la evolución del ser y la comunidad

## Programa Educativo en: **Agricultura Orgánica Regenerativa**



## Aplicado en la siembra de: **Huertas Comunitarias para el Bienestar**

Asegurar la Autosuficiencia Alimentaria y el Medio Ambiente

**2024 / 2030**

**Ética**

**Compromiso**

**Responsabilidad**

**Cumplimiento**



**¡sumaGe!** al Programa de Mujeres Autosustentables  
que es un Nuevo Modelo de Desarrollo Social  
para la evolución del ser y la comunidad

## CONTENIDO

- 1      **Presentación**
- 2      **Descripción del Programa**
- 3      **Qué Alimentos Cosecharán**
- 4      **Programa Dirigido a:**
- 5      **Objetivos del Programa**
- 6      **Objetivos de Mujeres Autosustentables**
- 7      **Descripción de los Temas por Áreas Temáticas**
- 15     **Nueva Educación Virtual - Metodología**
- 16     **Cómo se desarrolla una clase virtual**
- 17     **Documentación de conocimientos para las clases**
- 18     **Bitácora Clase a Clase**
- 20     **Resultados Medibles y Cuantificables**
- 21     **Duración de Programa - Diploma - Estímulos**
- 22     **Programas de Especialización**
- 23     **Fortalecimiento y Consolidación de las CAC**
- 24     **Cómo Desarrollar e Implementar el programa**
- 26     **Qué es Mujeres Autosustentables**
- 27     **Valores de la Organización**





## Presentación:

El **programa Sembrando Vida** es un programa económico, social y ambiental creado para el desarrollo moderno de México, siendo posible por las acciones de miles de *técnicos agrícolas y sociales del gobierno y de la Secretaría de Bienestar*, que han capacitado a +455,700 personas en +25,900 comunidades de +8,900 ejidos de la nación aportando beneficios reales: Se han creado empleos permanentes asegurando la autosuficiencia alimentaria, mejorando la economía y el bienestar de las familias. También se ha desarrollado el mayor programa de reforestación en una nación, ayudando al mejoramiento del medio ambiente global. *¡Esto debe continuar!*

En la **organización Mujeres Autosustentables de las comunidades rurales AC**, contamos con el suficiente conocimiento, destrezas y habilidades para dar continuidad indefinida al programa, ampliando los beneficios de **Sembrando Vida**, *sin la intervención de nuevas inversiones por parte del Estado* y coste cero para el alumnado. A través de **CFE Internet para Todos** y las nuevas **TI**, podremos **ampliar cobertura** de la enseñanza **a los más de 32,000 núcleos agrarios que existen en el país**, e incluso, eliminar fronteras para compartir saberes agrícolas, sociales y humanitarios *ayudando a la Autosuficiencia Alimentaria* en cada nación.

Le invitamos a estudiar el presente documento donde se incluye un programa educativo-explicativo para cada tema en áreas culturales y de fitotecnia, que documentan y transmiten *saberes y experiencias de los técnicos del programa Sembrando Vida*, conjugados con nuestras vivencias experienciales a lo largo de 45 años en el campo educacional, humano y social.

Confiamos en que vuestra visión y nuestros planteamientos se aúnen para avanzar colaborativamente y ampliar los beneficios y beneficiados del **programa Sembrando Vida**.

Cordialmente,

**Álvaro Pío Echeverri Ramírez**  
*Mentor Comunitario*  
Tel/Wap: 55 6195 8232





## Descripción Aplicativa del Programa de Agricultura Orgánica Regenerativa

El programa de **Agricultura Orgánica Regenerativa** busca enseñar las experiencias vivenciadas por el **programa Sembrando Vida**. Va dirigido básicamente a la población campesina mexicana a través de un programa académico aplicativo de **aprender/haciendo**. Conjuga los **procesos culturales ancestrales** para la preparación de suelos y selección de semillas; la siembra, cultivo, cosecha y poscosecha, de toda variedad de hortalizas y vegetales de pancoger, de corto plazo, para todo clima y región, 100% orgánicas y naturales. Se imparte en **modo virtual usando teléfonos celulares** conectados a **Internet para Todos**, para sembrar "**Huertas Comunitarias**" en todas las comunidades rurales de la nación.

Con la asesoría virtual, vía video, en tiempo real, los **Técnicos Agrícolas de las CAC** ofrecerán acompañamiento efectivo a cada cultivadora dando solución a cada situación de cada cultivo. Aseguran en corto plazo la **Autosuficiencia Alimentaria permanente**, con mayor oferta de productos y mejor calidad nutricional, con el **mejoramiento real de las economías familiares**, mayor bienestar y mejor convivencia comunitaria. Todo ello integrado a las redes y globalidad virtual; como también logrando la **recuperación y regeneración de la tierra y el Medio Ambiente**.





## ¿Qué alimentos cosecharán?

El programa incluye la enseñanza y práctica especializada de la **Horticultura con +62 hortalizas** incluyendo **9 cereales**, la **Olericultura con 27** plantas aromáticas y de cocina. Se aprende con la práctica a *seleccionar, limpiar, desinfectar, aclimatar, regenerar, almacenar, compartir y conservar*, las semillas y material vegetal de propagación, **recuperadas y cosechadas 100% naturales**, para la seguridad alimentaria de las familias y las comunidades. Al finalizar habrán aprendido todos los procesos culturales de siembra y cultivo, logrando cosechas reales.

A continuación se describen los nombres por botánica familiar y nombre común de las Hortalizas, Cereales y Plantas Aromáticas y de Cocina a cultivar:

### Hortalizas y Cereales:

**Agaricaceae:** Champiñones,  
**Arecaceae:** Palmitos,  
**Cactaceas:** Nopal y Tuna,  
**Caparidaceas:** Alcaparras,  
**Chenopodiaseas:** Acelga, Espinaca, Remolacha (Betabel),  
**Compositas:** Alcachofa, Achicoria, Endivia, Lechugas, Salsifí,  
**Convolvulaceas:** Papa (Batata), Camote,  
**Crucíferas:** Brócoli, Col, Coliflor, Nabo, Rábano, Repollo, Repollitas Bruselas,  
**Cucurbitaceas:** Calabacín, Calabaza, Chayote, Melón, Pepino, Sandía,  
**Gramíneas** - Cereales: Amaranto, Avena, Arroz, Cebada, Maíz, Mijo, Quinoa, Sorgo, Trigo,  
**Leguminosas:** Alfalfa, Arveja (Chicharo), Habichuela, (Ejote), Haba, Frijol, Guisantes, Cacahuate (Maní), Soja, (Soya) y Germinados varios,  
**Lileaceas:** Ajo, Aloe (Sabila), Cebollas (de Bola, Tallo y Rama), Espárragos, Mandioca, Puerro, Yuca,  
**Malvaceae:** Flor de Jamaica,  
**Papiloneaceas:** Garbanzo, Lentejas,  
**Poligoneaceas:** Ruibarbo, Rosaceas: Fresa, Frambuesa, Zarzamora,  
**Solaneaceas:** Berenjena, Chile, Tomate, Tomatillo (de cáscara),  
**Umbeliteraceas:** Apio, Arracacha, Chirivía, Zanahoria,  
**Zingiberaceae;** Jengibre.

### Plantas Aromáticas y de Cocina:

Albahaca, Achiote, Anís, Azafrán, Canela, Cebollino, Cilantro, Chalote, Clavos, Comino, Cúrcuma, Eneldo, Epazote, Estragón, Hinojo, Limoncillo, Manzanilla, Menta, Mostaza, Orégano, Perejil, Pimienta, Romero, Salvia, Taragón, Tomillo, Vainilla, Yerbabuena.



## Programa Dirigido a la preparación de Instructoras que liderarán las enseñanzas a todo México:

El programa está dirigido a ***todas las mujeres campesinas de México*** con edades ***entre los 14 y 69 años***, sin excluir a los hombres, que sepan leer y escribir, que se comprometan a vivir de su nueva profesión como ***agricultoras con vocación social, ambiental y humanista, cumpliendo las Reglas de Operación de Sembrando Vida:***

### Serán admitidas en el programa, considerando:

1. Mujeres esposas o madres, hijas o compañeras de los hombres *beneficiarios del programa Sembrando Vida*, (o a la inversa),
2. Jóvenes madres solteras entre 14 y 19 años de edad,
3. Madres cabeza de hogar con hijos menores de 18 años de edad,
4. Jóvenes mujeres y hombres con vocación emprendedora entre los 16 y 29 años de edad del *programa Jóvenes Construyendo Futuro*, y
5. Mujeres y hombres sin empleo de hasta 69 años de edad,

### También deben cumplir los requisitos a saber:

1. Deben tener un teléfono celular en buen estado, de buena capacidad de memoria, con conexión a Internet para Todos, y ser participante con perfil activo en alguna red social tipo TikTok, Instagram, Facebook, WhatsApp.
2. Deben tener un área de tierra o parcela de mínimo 1,250 Mt<sup>2</sup> cultivables, (1/8 de Hectárea), con disponibilidad de agua corriente o entubada.
3. La parcela debe incluir un área cubierta (con techo) que se pueda adaptar a bodega de abonos y biofertilizantes; bodega para semillas, área de almácigos o semilleros, sección de herramientas y equipos; y sección de lavado, corte, empaque, almacenaje de productos cosechados y despacho.
4. Dedicar 45 horas laborales a la semana repartidas de lunes a sábado, aplicando en su parcela los conocimientos que recibirá 2 a 3 veces a la semana, por dos horas, durante 22 semanas de clases, más 44 semanas adicionales de acompañamiento práctico y asesorías personalizadas.
5. Cada día debe publicar las fotos y videos de sus progresos en su tierra, en su página Web del Aula Virtual, para que sean revisados y evaluados con recomendaciones de mejoras por sus respectivos instructores.
6. Debe contar con al menos 3 jóvenes entre 14 a 18 años, como aprendices.

### ¿Qué ayudas recibirán para apoyarse en su labor inicial?

1. Recibirán de la **CAC** más cercana las Herramientas básicas y las primeras Semillas y Material de Propagación Vegetal gratis.
2. Los primeros 6 meses recibirán el apoyo económico de **Sembrando Vida**. Desde el 4to mes deben empezar a cosechar hortalizas de 40 y 60 días. A los 6 meses deben tener ganancias libres por ventas de mínimo 2 salarios. A los 12 meses deben tener ganancias por ventas crecientes de +4 a 5 salarios.





## Objetivos del Programa Cultural en Agricultura Orgánica Regenerativa de Mujeres Autosustentables<sup>©</sup>

- 1.** Dar continuidad al **programa Sembrando Vida** ampliando la cantidad de los beneficiarios y **difundiendo los conocimientos en modo virtual**, para todas las comunidades rurales de México, *sin nuevas inversiones en infraestructura, salarios y viáticos*. Transmitiendo nuevos conocimientos o saberes ancestrales y técnicas modernas para el cultivo de las **“Huertas Comunitarias para el Bienestar”**; *con +100 variedades de alimentos de pancoger*. Asegurando la **Autosuficiencia Alimentaria**, mejorando la variedad y calidad nutricional de los alimentos; y **recuperar la cultura y vocación agrícola de todos los pueblos originarios de la nación**.
- 2.** Fortalecer las **CAC - Comunidades de Aprendizaje Campesino** - para lograr su **autosustentabilidad e independencia económica** y que sean verdaderas **Empresas Sociales** que ayuden a las asambleas ejidales o comunales al desarrollo integral de sus comunidades, convirtiéndolas en **“Bancos de semillas, bioinsumos agrícolas, herramientas y equipos especializados”**, para entregar soluciones a las necesidades de **proveeduría agrícola, técnica, comercial y financiera** a todos los campesinos y campesinas de su región.  
  
Del mismo modo, se convertirán en **guardianas y preservadoras de Semillas 100% Naturales de cada región** y divulgadoras de todos los saberes y técnicas fitosanitarias experimentadas, para implementar la **Agricultura Orgánica Regenerativa** en todos los **Huertos Comunitarios de la Nación**, haciendo de **México el 1er país libre de cosechas de cultivos y alimentos transgénicos**, convirtiéndose en líder mundial en los cuidados y procesos para la recuperación del Medio Ambiente global.
- 3.** Asegurar **el incremento de los ingresos de las familias campesinas capacitando e impulsando a las mujeres de las comunidades rurales** en la siembra permanente de **“Huertas Comunitarias”**, con una gran variedad de hortalizas y cultivos de pancoger. Las **ventas de cosechas recurrentes de corto plazo** generarán ingresos y beneficios que **servirán para mejorar las economías familiares y el bienestar en las comunidades**; *beneficiando también a los esposos cultivadores del programa Sembrando Vida*, para que continúen recibiendo ingresos, que faciliten la **sustitución del subsidio** mensual de la **Secretaría de Bienestar**, mientras continúan cultivando sus frutales y árboles maderables, en espera de sus cosechas estacionales. **También, se reducirán las migraciones en Origen**.



## Objetivos de Mujeres Autosustentables

La organización **Mujeres Autosustentables de las comunidades rurales AC**, creadora del programa educativo tiene por propósito los siguientes objetivos:

1. Educar, formar y capacitar a las mujeres de las comunidades rurales de México, en su **autodescubrimiento para el desarrollo del Ser**, realizando su valor y estima, a partir de las cuatro leyes evolutivas:

### Ser Saber Hacer Compartir

*Inspirándolas a ejercer su liderazgo en armoniosa convivencia comunitaria basada en la colaboración, la aplicación de la cultura de la legalidad, y el **respeto a la identidad y cultura**, de usos y costumbres de cada persona, región y pueblo originario de la nación; transmitidas con las **Técnicas del Desarrollo Humano y Social más actuales**, como factor cohesionante de todas las áreas de educación y capacitación involucradas, formando personas útiles para sí y para la evolución de la vida, guiando la superación y progreso de sus comunidades tanto en México y otras naciones.*

2. Maximizar el uso de **Internet para Todos** y sus beneficios en todas las comunidades rurales de México, dando programas de educación, formación y capacitación **en artes y oficios de amplio arraigo popular**, en modalidad virtual, con acompañamiento personalizado **que ayudará a desarrollar nuevas capacidades laborales y productivas**, impulsándoles a crear sus propios negocios **integrados a lo local y lo global**, aprovechando las redes y el comercio virtual. De este modo se asegurará la **Autosustentabilidad Económica con conciencia social, humanista, cuidando el Medio Ambiente**.

## ¿Qué Conocimientos se Impartirán?

El programa educativo está dividido en 5 áreas temáticas que abarcan varias disciplinas profesionales aplicadas para emprender en proyectos agrícolas. Las áreas 1, 4 y 5, tienen temas desarrollados por la **organización Mujeres Autosustentables**, amalgamando saberes y experiencias aplicadas con buenos resultados en comunidades rurales. Los temas de las áreas 2 y 3, tienen la estructura educativa ya experimentada con éxito para facilitar la transmisión y aplicación práctica de los conocimientos, que serán aportados por los **Técnicos de Sembrando Vida** quienes enseñarán sus saberes y experiencias:

1. Temas del Área de Desarrollo Humano y Social - Integración comunitaria
2. Fitotecnia - Técnicas de Producción Agrícola - Realización de la estructura
3. Siembra, Cultivo, Cosecha y Poscosecha - Recolección de cosecha real
4. Temas del Área de Administración, Gestión, Costos, Mercadeo y Comercio
5. Temas del Área de Constitución de Sociedades Cooperativas





## Descripción del Contenido Académico de las 5 áreas con sus Temas y Subtemas:

### 1. Temas del Área de Desarrollo Humano y Social

#### 1.1 Identidad

- 1.1.1 Autoestima,
- 1.1.2 Identidad,
- 1.1.3 Manejo de emociones,
- 1.1.4 Empatía,
- 1.1.5 Asertividad y Empoderamiento,
- 1.1.6 Resiliencia.

#### 1.2 Familia

- 1.2.1 Integración familiar,
- 1.2.2 Codependencia emocional,
- 1.2.3 Bulling,
- 1.2.4 Adicciones,
- 1.2.5 Violencia intrafamiliar
- 1.2.6 Abuso sexual

#### 1.3 Comunidad

- 1.3.1 Identidad cultural,
- 1.3.2 Integración comunitaria,
- 1.3.3 Respeto a la diversidad y género,
- 1.3.4 Cooperativismo, trueque e intercambios,
- 1.3.5 Redes digitales y economía colaborativa,
- 1.3.6 Planeación de proyectos comunitarios.

#### 1.4 Sostenibilidad y Cultura de la Legalidad

- 1.4.1 Democracia y cultura ciudadana,
- 1.4.2 Cultura de la legalidad institucional y formalidad empresarial,
- 1.4.3 Fomento al Espíritu Emprendedor,
- 1.4.4 Autosustentabilidad personal y sostenibilidad económica, social y ambiental,
- 1.4.5 Fomento al cuidado del Medio Ambiente. economía circular; reciclaje, las 5 Rs
- 1.4.6 Alimentación sana y cuidados de la salud.



## 2. Temas de Fitotecnia - Técnicas de Producción Agrícola para pequeñas, medianas y grandes parcelas

### 2.1 Clasificación Técnica de las Hortalizas y plantas a sembrar:

- 2.1.1 Clasificación por Botánica,
- 2.1.2 Clasificación por morfología, partes alimenticias y aportes nutricionales,
- 2.1.3 Clasificación por estación climática, necesidad lumínica y duración para cosechar,
- 2.1.4 Clasificación por tipos de suelos, necesidades de agua y características de las plantas.

### 2.2 Análisis de clima y suelo de la región, de cada parcela a cultivar:

- 2.2.1 Análisis de la luminosidad; la temperatura, disponibilidad y cantidad de agua, períodos de lluvias y vientos mes a mes,
- 2.2.2 Análisis de la topografía; la composición del suelo; su dureza, porosidad, avenado y nivel freático; Nivel de PH y nutrientes que lo componen.

### 2.3 Planeación, Diseño y Adecuación de la parcela a cultivar:

- 2.3.1 Análisis ubicación de la tierra; área a cultivar; entorno para comercializar cosechas y adquirir semillas; comprar herramientas, insumos y materiales,
- 2.3.2 Definición objetivos del cultivo - familiar, comercial, industrial, exportación; fijación de objetivos y metas a cumplir desde 3 meses hasta 3 a 5 años,
- 2.3.3 Análisis de disponibilidad de mano de obra; de vivienda digna, alimentación, transporte y cuidados a la salud, de jornaleros a contratar,
- 2.3.4 Diseño de áreas para almacenamiento de semillas; de depósitos de agua para riego, y lavado y empaque; del área de fabricación de las compostas y abonos, y del área de almácigos o semilleros,
- 2.3.5 Conocimiento de las herramientas, equipos y utensilios de trabajo; manuales, mecánicas, motorizadas y digitales, incluyendo drones y robots,
- 2.3.6 Diseño del sistema de bancales, camellones y surcos para siembra, con avenidas y surcos de drenaje y caminos para laboreo en el cultivo; diseño sistema de riego por gravedad, aspersores fijos y móviles, manguera de goteo, acorde al área y tipo de cultivos,
- 2.3.7 Diseño del sistema de vallas o cercas naturales o artificiales contra animales, vientos y eventos climáticos. Tecnologías de diagnóstico del estado tiempo; drones y robots para detección y erradicación de insectos, animales invasores y malezas.





## 2.4 Preparación de Abonos y Bionutrientes 100% Naturales:

- 2.4.1 Proceso de construcción de la Compostera a usar, acorde a necesidades de cantidad de abonos a fabricar, luz de sol, riego y drenajes,
- 2.4.2 Procesos de elaboración de abonos con Microorganismos,
- 2.4.3 Procesos de elaboración de caldos y polvos de rocas minerales,
- 2.4.4 Procesos de elaboración de Biofertilizantes 100% naturales radiculares, foliares, para desarrollo, floración, amarre y fortalecimiento del fruto,
- 2.4.5 Procesos de elaboración de abonos 100% orgánicos a partir de residuos de animales, vegetales y minerales; bocashi, composta, humus.

## 2.5 Preparación, renovación y regeneración de la tierra a sembrar:

- 2.5.1 Procesos de desmonte y limpieza del terreno a cultivar; clasificación de material vegetal y mineral para elaborar compostas y abonos orgánicos,
- 2.5.2 Procesos de arado profundo en la tierra a sembrar, con renovación y regeneración; con nivelación para riego y drenajes y elaboración de bancales, camellones o surcos, con caminos para laboreo. Fases lunares,
- 2.5.3 Técnicas y procesos de aplicación de abonos, fertilizantes y compostas 100% naturales; cantidad de kilos x Mt<sup>2</sup> por tipo; Períodos de aplicación,
- 2.5.4 Técnicas de arado fino final de la tierra; elaboración de almácigos y semilleros; preparación de la tierra para siembra manual y mecanizada,
- 2.5.5 Técnicas para desinfectar la tierra de hongos, bacterias; desinfección de todas las herramientas y utensilios,
- 2.5.6 Instalación y prueba del sistema de riego y drenajes,

## 2.6 Normas y Procesos de Control Fitosanitarios 100% naturales para semillas, abonos y biofertilizantes; y para cultivos y cosechas:

- 2.6.1 Conocimiento de las Normas Fitosanitarias para cultivos 100% Orgánicos de México, Estados Unidos, Canadá, Unión Europea, Japón y China,
- 2.6.2 Conocimiento de enfermedades de origen fungoso, bacteriano o viral como los hongos y la salmonela, con procesos de curación y erradicación con técnicas 100% naturales,
- 2.6.3 Conocimiento, detección y erradicación de plagas; Implementación del Paño de Plagas y su uso, y controles,
- 2.6.4 Conocimiento de desórdenes fisiológicos de origen nutricional o físicos, con procesos para curarlos y erradicarlos con métodos 100% naturales.



## 2.7 Semillas y Material Vegetal de Propagación - Origen de la Vida - Almácigos - Podos Aéreos, Injertos:

- 2.7.1 Construcción del área de almacenamiento y protección de las semillas; construcción del área de almácigos para las plántulas a trasplantar,
- 2.7.2 Tipos de Semillas; Técnicas para obtener semillas 100% orgánicas (no transgénicas ni genéticamente mejoradas\* en laboratorio). Material vegetal de propagación, injertos, podos, 100% natural,
- 2.7.3 Técnicas de desinfección de semillas con normas fitosanitarias 100% naturales,
- 2.7.4 Procesos de siembra de semillas en almácigo para trasplante; y de siembra directa sobre el terreno a cultivar,
- 2.7.5 Conocimiento de las cantidades de semillas en gramos x Mt<sup>2</sup> a sembrar y de material de propagación vegetal que se necesita por áreas,
- 2.7.6 Bases operacionales para la conservación, cuidado, preservación y el intercambio colaborativo de semillas 100% orgánicas, entre las **CAC - Comunidades de Aprendizaje Campesino**, sirviendo a toda la población campesina mexicana y de otras naciones.



\* Las semillas modificadas en laboratorios, de empresas comerciales, no serán usadas por respeto a los derechos de autor y patentes.





### 3. Siembra, Cultivo, Cosecha y Poscosecha - Experiencia Vivencial con resultados reales:

#### 3.1 Siembra:

- 3.1.1 Plan de siembra por productos, disponibilidad de semilla; por estación, temperatura, disponibilidad de riego y lluvias; y comercialización.
- 3.1.2 Plan de siembra por tiempos de cosecha, 40, 60, 90, 120, 180, 210 a 365 días; por escalonamiento y rotación de cultivos.
- 3.1.3 Procesos de siembra manual en almácigo y siembra directa; por propagación vegetal o podos aéreos; siembra por voleo, chorreado, focalizado en hileras; y con máquinas sembradoras de precisión,
- 3.1.4 Realización de siembra real de semillas y material de propagación vegetal, en almácigo y directamente en la tierra de cultivo,
- 3.1.5 Trasplante de plántulas a los bancales o camellones; separación entre plantas y filas; excedentes para llenar espacios en bancales o camellones sembrados.
- 3.1.6 Procesos técnicos de siembra bajo techo e invernaderos, temporales o permanentes, con control de luz, aire, temperatura, humedad y riego.

#### 3.2 Cultivo:

- 3.2.1 Emergencia, crecimiento y desarrollo de cada siembra de plántulas en almácigo y en siembra directa; cuidados fitosanitarios, manejo de riego, humedad y exposición al sol en almácigo y siembra directa; sanitización, control de plagas y enfermedades,
- 3.2.2 Trasplante de plántulas en almácigo; y de esquejes y podos aéreos; cuidado de las raíces y de la nutrición al follaje en el trasplante,
- 3.2.3 Prevención y control natural de malezas; de la densidad de plantas; del raleo, escardado, deshijes, aporques, acolchados para erradicar malezas y preservar humedad,
- 3.2.4 Cuidados fitosanitarios al crecimiento de tallos, follaje, floración y desarrollo de los frutos; con técnicas de poda vegetativa y generativa; técnicas de blanqueo, fertilización orgánica y polinización natural.
- 3.2.5 Procesos de Tutoraje y Guías para plantas de enredar aéreas y rastreras. Técnicas de caballete, trípodes, escaleras para enredar; amarres y nudos.
- 3.2.6 Riego y control eficiente del agua por tipo y tamaño de cultivo; porosidad, absorción de la tierra; humedad ideal permanente. Cantidades de agua para cada planta en sus etapas de siembra, emergencia, desarrollo del tallo, follaje, floración, frutos y pre-cosecha; control a la humedad total.
- 3.2.7 Prevención y cuidado de los cultivos contra enfermedades, plagas, y la invasión de insectos y animales; y defensas temporales y permanentes contra el viento y las heladas.



### 3.3 Cosecha:

- 3.3.1 Períodos de cosecha por tiempos: siembra, cultivo y madurez de frutos.
- 3.3.2 Recolección manual y mecánica de la cosecha total (única vez) o sucesiva (varias recolecciones); cuidados para no deteriorar las plantas al cosechar en la recolección de las hortalizas con productos de raíz, fruto, semilla, tallos y follaje.
- 3.3.3 Técnicas para limpieza, lavado y clasificación de los frutos y productos por tamaños, calidades y mercados por normas internacionales.
- 3.3.4 Sistemas de identificación del agricultor/a y tipos de productos; cantidad, peso por empaque, cantidades y tipos de calidad por tipo de empaque, medios de transporte, distancias y características de los compradores.
- 3.3.5 Digitalización de datos de almacenamiento; identificación del inicio de la cadena de fríos; métodos y procesos de desgasificación, quemado de hueso, frutos inertes, esterilización y pasteurización con normas técnicas nacionales e internacionales (Normex).
- 3.3.6 Procesos de entrega a centros de acopio local y de recolección para exportación, plazas de mercado, centrales de abasto y autoservicios.

### 3.4 Poscosecha:

- 3.4.1 Selección, clasificación y aprovechamiento de frutos muy maduros o de segunda o tercera calidad, para elaborar productos alimenticios para humanos y engorda de animales; aprovechamiento del material vegetal sobrante para alimento de animales y para hacer compostas y abonos,
- 3.4.2 Elaboración de conservas, vinagretas, encurtidos y mermeladas para crear ingresos adicionales con normas sanitarias,
- 3.4.3 Técnicas de lavado, corte y picado de todo tipo de hortalizas para hacer paquetes de mezcla de verduras congeladas, con normas sanitarias,
- 3.4.4 Técnicas de deshidratación, empacado al vacío y congelamiento de todo tipo de hortalizas según necesidades de los clientes.





## 4. Temas de Administración y Gestión, Costos, Mercadeo, RRHH y Comercio físico y virtual:

### 4.1 Administración:

- 4.1.1 Tipos de empresa,
- 4.1.2 Planeación,
- 4.1.3 Organización,
- 4.1.4 Dirección,
- 4.1.5 Coordinación,
- 4.1.6 Supervisión y control.

### 4.2 Recursos Humanos:

- 4.2.1 Necesidades y Selección de personal,
- 4.2.2 Inducción y entrenamiento del personal.
- 4.2.3 Contratos laborales, Seguridad social,
- 4.2.4 Pensiones y ahorros para el retiro,

### 4.3 Costos y Gastos:

- 4.3.1 Los Costos y los gastos,
- 4.3.2 Los Costos fijos y variables,
- 4.3.3 Los Costos y Gastos de administración,
- 4.3.4 El Margen de contribución,
- 4.3.5 El Punto de equilibrio,
- 4.3.6 Las Obligaciones laborales,
- 4.3.7 Cotizaciones, Fijación de precios, precios de sustentación,
- 4.3.8 Manejo y control de inventarios.

### 4.4 Mercadeo y Ventas:

- 4.4.1 Identidad de Marca y Producto,
- 4.4.2 El Precio,
- 4.4.3 Los Productos,
- 4.4.4 La Plaza y los mercados,
- 4.4.5 La Promoción y publicidad,
- 4.4.6 Las Ventas locales, foráneas y de exportación,
- 4.4.7 Las Ventas en Línea e Internet,
- 4.4.8 El Plan de Mercadeo,
- 4.4.9 El Plan de Ventas.

### 4.3 Canales de Comercialización:

- 4.5.1 Compradores Mayoristas de cosecha en sitio, coyotes,
- 4.5.2 Centrales de Abasto, Plazas de Mercado, Tiendas Autoservicio, Tianguis.
- 4.5.3 Ventas directas virtuales en línea y en puntos físicos de venta propios,



## 5. Temas de Constitución de Sociedades Cooperativas:

### 5.1 ¿Qué es una Sociedad Cooperativa?:

- 5.1.1 Conceptualización; tipos de cooperativas y sus características; ventajas y beneficios que aporta una sociedad cooperativa a la comunidad,
- 5.1.2. Conceptualización; diferencias entre las sociedades cooperativas y las empresas tradicionales,

### 5.2 Integración Comunitaria en labores colaborativas orientadas a la conformación de Sociedades Cooperativas:

- 5.2.1 Visión de la comunidad a corto y mediano plazo; acogida de su labor personal entre las personas de la comunidad,
- 5.2.2 Divulgación de los principios filosóficos de la labor colaborativa y las sociedades cooperativas,
- 5.2.3 Observación para la detección de lideresas y posibles candidatas en la comunidad, valorando sus habilidades y capacidades, pensando en conformar una sociedad cooperativa,
- 5.2.4 Formas de organización y potencialidades a orientar en la comunidad,
- 5.2.5 Análisis y toma de decisiones; compromisos y aportaciones al entorno comunitario,
- 5.2.6 Análisis para conjugar el papel de empresaria-madre-esposa,

### 5.3 Elementos que forman la Estructura Orgánica Cooperativa:

- 5.3.1 Asamblea General: Cómo se conforma, cómo funciona; qué funciones, responsabilidades y decisiones; Nombramientos de los nuevos cargos, asignación de funciones y responsabilidades,
- 5.3.2 Consejos de Administración, y de Vigilancia: Cómo se conforman, qué objetivos buscan desarrollar, cómo funcionan; qué responsabilidades y decisiones deben asumir y realizar,
- 5.3.3 Comisiones de Previsión y Obra Social, y Comisión de Educación y Formación Laboral: Cómo se conforman, qué objetivos tienen, cómo funcionan; qué responsabilidades y decisiones deben asumir y realizar,
- 5.3.4 Fondos de Reserva, de Educación Cooperativa, y de Previsión Social: ¿Qué objetivos tienen y cómo funcionan?

### 5.4 Constitución Legal de una Sociedad Cooperativa Campesina:

- 5.4.1 Definición y elaboración del Reglamento Interno,
- 5.4.2 Definición de las bases constitutivas, certificado de aportaciones, requisitos fundamentales para la escritura constitutiva de una cooperativa,
- 5.4.3 Requisitos Legales, elaboración de expediente constitutivo, convocatoria a asambleas, actas, padrón de asociados, permisos legales y trámites administrativos y notariales,
- 5.4.4 Desarrollo metodológico de la Asamblea Constitutiva y posteriores; Cómo realizar convocatorias para asambleas y realizar las actas.

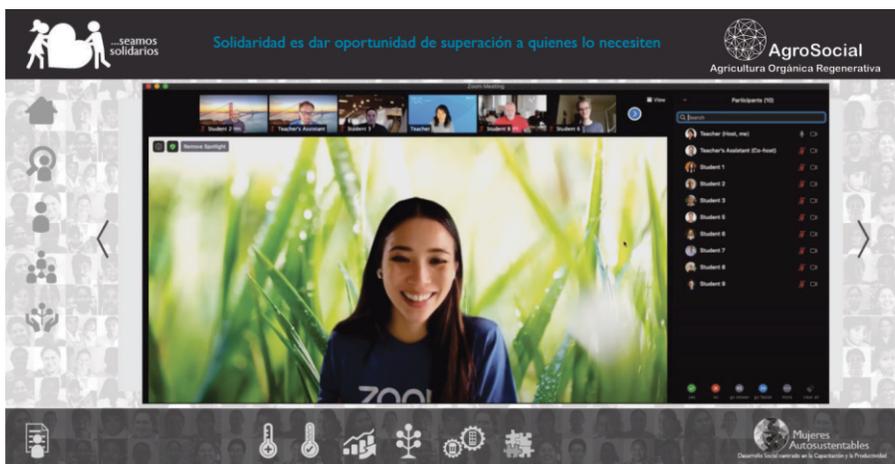




## Nueva Educación Virtual - Metodología

<p><b>El saber Ser</b></p> <p>Pertenencia Habilidades sociales Colectividad Autoestima Individualidad Integración Fortalecimiento</p> <p>Libertad Espíritu Identidad Liderazgo Integridad Planes y metas</p> <p>Empatía Emprendedor Respeto Autoconocimiento Dignidad Asertividad</p>	<p><b>Cultura de la legalidad</b></p> <p>Responsabilidad Ética Equidad Tolerancia Inclusión</p> <p>Solidaridad Experiencia Compromiso Democracia Tradiciones costumbres Perfección</p> <p>Trabajo cooperativo</p>	<p><b>Nuevo Paradigma de la Educación formulado por Mujeres Autosustentables</b></p> <p>Las nuevas demandas sociales y económicas con la llegada de <b>Internet para Todos</b> y la <b>Globalización</b> a las <b>comunidades rurales</b> de México, han cambiado paradigmas en las prácticas educativas y laborales.</p> <p>Los sujetos pasivos de aulas educativas escasas y trabajos precarios con pocas oportunidades de progreso, son ahora sujetos críticos, activos, involucrados en su propio <b>auto-aprendizaje virtual</b>, liberando su tiempo para aprender nuevas <b>artes y oficios</b> que estimulen su espíritu, para monetizar su creatividad desde sus casas.</p> <p>El Desarrollo Humano y Social, Económico y Ambiental de las comunidades rurales se ha convertido en el eje central de los procesos de educación:</p> <p><b>“La Formación del Ser es el punto de partida a las formaciones del Saber, del Hacer, del Compartir”</b></p>
<p><b>SER</b></p> <p>-Autoreconocimiento</p> <p>"Desarrollo del Ser"</p>	<p><b>COMPARTIR</b></p> <p>-Desarrollo Social</p> <p>"Principios y Valores"</p>	
<p>-Adquirir las técnicas</p> <p>"Conocimiento e Intelecto"</p>	<p><b>HACER</b></p> <p>Proyectos productivos</p> <p>"Habilidades y Capacidades"</p>	
<p><b>SABER</b></p> <p>Interiorización Superación Progreso Ayuda mutua Esfuerzo Educación</p> <p>Objetividad Asimilación Aprendizaje significativo Conciencia Protagonista activo Participación</p> <p>Profundizar Comprender Disciplina Destreza Sabiduría</p>	<p><b>COMPARTIR</b></p> <p>Paciencia Perseverancia Cumplimiento Fraternidad Seguridad Productividad</p> <p>Trabajo en equipo Emprendimiento Calidad Estimulación Corresponsabilidad Apoyo</p> <p>Igualdad Comunicación</p>	

**Internet para Todos** nos ofrece sus tres atributos principales: **Ubicuidad, Masificación e Inmediatez**. Nos da la oportunidad de entregar todo tipo de contenidos educativos, informativos y de trámites, con seguimiento a los procesos, en forma instantánea a una o a millones de personas, sin importar el lugar del mundo donde se encuentren.



En **Mujeres Autosustentables**, desde 2015 *reinventamos* nuestros procesos de educación con *la metodología de la nueva educación virtual*, como se explica en la siguiente página. Con 8 años de experiencias, **ofrecemos una Escuela Virtual** con capacidades crecientes para atender simultáneamente a miles de personas en distintos tópicos educativos





## ¿Cómo se desarrolla una clase virtual?

- 1. Etapa - Idea/Conocimiento:** Por medio de videos cortos y puntuales de cada tema - clase, se transmiten con **Claridad** las ideas y conocimientos a experimentar. Cada video tiene una duración de 3 a 5 minutos.
- 2. Etapa - Debate/Motivación:** A continuación, la **Instructora del Tema** abre el Debate para ampliar los conocimientos y responder preguntas que surjan entre las participantes. El tiempo disponible es de 20 minutos. Cada clase tiene **Profesoras Auxiliares** que agrupan y clasifican las preguntas por prioridad para ser respondidas por la **Instructora**. La pregunta que no se alcance a responder será resuelta fuera de clase de inmediato y será enviada la respuesta vía video o texto de blog a la alumna de la pregunta, con copia a todas las participantes del grupo. Las **Profesoras Auxiliares** acompañarán todas las sesiones de clases y verificarán la asistencia y actividad de cada participante.

**Importante:** Todas las preguntas y respuestas de cada clase serán publicadas en el *Módulo Información del Aula Virtual* y la *Plataforma Educativa*, quedando abiertas para ser leídas y estudiadas también por cualquier persona no participante de cualquier lugar, que haga la pregunta similar en Internet.

## ¿Cómo se verifican las prácticas?:

- 3. Etapa - Autoaprendizaje/Cosecha:** Al finalizar cada clase de 25 minutos, cada participante debe realizar la acción práctica encomendada para la vivencia experiencial de cada tema. Las Instrucciones están documentadas en el Aula Virtual. El proceso y los resultados de cada acción práctica deben ser documentados con escritos, videos cortos o fotografías, que cada participante **debe publicar en su propia página Web** bajo la supervisión de las **Profesoras Auxiliares**; quienes revisarán, calificarán y darán recomendaciones a cada participante, confirmándoles su logro o invitándoles a mejorar su práctica para su buen Autoaprendizaje. Los mejores documentos de prácticas de las participantes se destacarán publicándolos en el *Módulo Información del Aula Virtual*.

## ¿Cómo es la asesoría y acompañamiento?:

- 4. Etapa - Retroalimentación/Asesorías:** Cada participante será asesorada cuando lo solicite, recibiendo respuestas en tiempo real a cada evento o contingencia por parte de las **Profesoras Auxiliares**, quienes con videollamadas podrán “ver” el problema en la tierra o parcela de la participante y con apoyo de la **Instructora principal**, ofrecerán recomendaciones con soluciones reales y experimentadas para eliminar el problema. Todas las acciones de asesoría y acompañamiento serán compartidas con todas las participantes como retroalimentación, publicándolas también en el *Módulo Información*.

## ¿Cuánto tiempo dura el acompañamiento?:

- 5. Etapa - Resultados/Cosechas Reales:** El proceso dura 16 meses, hasta la cosecha de 365 días, sin ningún cargo o coste para las participantes, y se atenderán como se estipula en el punto - etapa 4 de asesoría.





## Documentación fundamental para cada clase:

Cada Idea/Conocimiento a enseñar se soporta con un video que incluye todos los aspectos técnicos, sociales, biológicos y bibliográficos. Cada grupo de videos y sus temáticas se complementan con un libro descargable en PDF, con los fundamentos y bibliografías.

**Son 268\* videos de corta duración con las enseñanzas; más 10 libros bellamente editados con los fundamentos. \*** Más los videos de cada uno de los *Maderables, Frutales, Medicinales y Florales* a incluir y sus 4 libros temáticos respectivos

## Relación de videos y libros por áreas temáticas:

- i. **Temas de manejo de Internet y conocimiento y uso del Aula Virtual:**  
**12 videos** que familiarizan con las herramientas libres de Internet y enseñan el manejo del Aula Virtual, las clases y cómo subir y bajar videos y fotos de sus prácticas para evaluación. Cómo usar su propia página Web;  
**1 Manual** del paso a paso de cómo navegar e interactuar con el Aula Virtual,
- ii. **Fundamentos de los Alimentos que se cosecharán (\*+maderas, frutales, y otros)**  
**92 videos** documentativos bibliográficos de cada hortaliza, cereal y planta de cocina; su química, morfología, partes alimenticias y nutricionales; y variedades;  
**1 Libro** de la especialización en Horticultura, Olericultura y Cereales que reúne y documenta toda la información de los videos y de cada alimento,
1. **Temas del Área de Desarrollo Humano y Social:**  
**24 videos** que enseñan cada sección y sus técnicas,  
**1 Libro** documental de los fundamentos de los conocimientos,
2. **Temas de Fitotecnia - Técnicas de Producción Agrícola:**  
**46 videos** que enseñan todos los procesos técnicos y culturales,  
**1 Libro** documental de los fundamentos de los procesos,
3. **Temas Culturales de Siembra, Cultivo, Cosecha y Poscosecha:**  
**44 videos** que enseñan todos los procesos culturales,  
**1 Libro** documental de los fundamentos de los procesos,
4. **Temas del Área de Administración, Gestión, Costos, Mercadeo y Comercio:**  
**30 videos** que enseñan todas las técnicas y metodologías,  
**5 Libros** documentales, uno para cada tema específico,
5. **Temas del Área de Constitución de Sociedades Cooperativas:**  
**20 videos** que enseñan las fines, normas, procesos y requisitos,  
**1 Libro** documental orientativo para la constitución de cooperativas.



## Bitácora Clase a Clase

Plan de estudios semanal, día a día, con implementación práctica diaria de cada enseñanza, con avances en "Tiempo Real". En total son 22 Semanas de clases. Dos horas académicas por Sesión con 4 clases de 25 minutos c/u. Los horarios de clases son flexibles. Se fijan horarios para 2/3 días a la semana, con repeticiones los otros días en distintas horas, facilitando la participación en el horario más conveniente.

Semana 1*			Semana 2			Semana 3			Semana 4		
Día 1	Día 2	Día 3	Día 1	Día 2	Día 3	Día 1	Día 2	Día 3	Día 1	Día 2	Día 3
Int 1	Int 5	Int 9	Dh 1	Dh 2	Dh 3	Dh 4	Dh 5	Dh 6	Dh 7	Dh 8	Dh 9
Int 2	Int 6	Int 10	Fi 1	Fi 3	Fi 5	Fi 7	Fi 9	Fi 11	Fi 13	Fi 15	Fi 17
Int 3	Int 7	Int 11	Fi 2	Fi 4	Fi 6	Fi 8	Fi 10	Fi 12	Fi 14	Fi 16	Fi 18
Int 4	Int 8	Int 12	Ad 1	Ad 2	Ad 3	Ad 4	Ad 5	Ad 6	Ad 7	Ad 8	Ad 9

Cómo Usar los Datos y la Internet - Conocer Aula Virtual  
\* Se evaluará el nivel de comprensión, que **puede necesitar** una semana más para asegurar una buena asimilación

Botánica - Análisis de Suelos  
Climas - Aguas - Entornos, vías de comunicación, plazas de abasto

Análisis de recursos laborales, Definición de Objetivos, Diseño de Áreas para Bodegas, Semillero Compostera y Lavado y Empaque.  
**DEFINICIÓN OBJETIVOS/METAS de cada participante en su parcela**

Conocimientos de las Herramientas y sus usos, Análisis del Terreno Técnicas de Nivelado para riego y drenaje, Diseño área a sembrar - Diseño Sistemas de Riego y Cercas y vallas de protección

Semana 5			Semana 6		Semana 7		Semana 8	
Día 1	Día 2	Día 3	Día 1	Día 2	Día 1	Día 2	Día 1	Día 2
Dh 10	Dh 11	Dh 12	Fi 25	Fi 27	Fi 29	Fi 31	Fi 33	Si 1
Fi 19	Fi 21	Fi 23	Fi 26	Fi 28	Fi 30	Fi 32	Fi 34	Si 2
Fi 20	Fi 22	Fi 24	Ad 13	Ad 14	Ad 15	Ad 16	Ad 17	Ad 18
Ad 10	Ad 11	Ad 12	Fi 35	Fi 36	Fi 37	Fi 38	Fi 39	Fi 40*

Fabricación de área de Compostera, Técnicas de elaboración Abonos y Caldos Minerales - Bocachi Compost - BioFertilizantes

Fabricación Semillero, Desmonte y Preparación de Tierra y Selección de Semillas 100% Orgánicas  
Procesos para la Regeneración de Semillas 100% orgánicas.  
Cultura de las Fases Lunares.

Procesos de Arado profundo para Remoción y Regeneración de la tierra, con técnicas de aplicación de abonos y nutrientes y cantidades a usar en cada terreno. Técnicas de Desinfección de Tierra y Semillas

Elaboración Bancales para cada participante, con técnicas Nivelación, para Sistema de Riego y Drenajes, Desinfección de la Tierra, **DISEÑO PLAN DE SIEMBRA SEMILLAS X TIEMPOS DE COSECHA Y X ROTACION Y ESCALONAMIENTO.**

Semana 9		Semana 10		Semana 11		Semana 12	
Día 1	Día 2	Día 1	Día 2	Día 1	Día 2	Día 1	Día 2
Dh 13	Dh 14	Dh 15	Dh 16	Dh 17	Dh 18	Dh 19	Dh 20
Si 3	Si 5	Si 7	Si 9	Si 11	Cu 17	Cu 19	Cu 21
Si 4	Si 6	Si 8	Si 10	Si 12	Cu 18	Cu 20	Cu 22
Cu 13	Cu 14	Cu 15	Cu 16	Ad 19	Ad 20	Ad 21	Ad 22

Plan de Siembra por tiempos de cosecha 40, 60, 90, 120 a 365 días, Rotación de cultivos, Técnicas de Siembra a bancales, Prueba Sistema Riego y Drenaje, Procesos Culturales Emergencia, Crecimiento, Desarrollo SIEMBRA SEMILLAS EN ALMACIGO

Diseño de Siembra, separaciones, Procesos Culturales de Trasplante de Plántulas a bancales, Esquejes, Podos Aéreos, y por propagación vegetal, Tipos de siembra, Siembra mecanizada TRASPANTE

Siembra bajo techo, Invernadero, control de iluminación, humedad, temperatura, riego; Hidropónicos; cuidados fitosanitarios crecimiento de tallos, follaje, floración y frutos, Prevención control natural de malezas, CUIDADOS CULTIVO

Técnicas raleo, escardado, deshijes, aporques y acolchados preservar humedad y erradicar malezas, Podas vegetativas y generativas, Técnicas de fertilización orgánica y Polinización natural CUIDADOS FITOSANITARIOS





## Semana 13

Día 1	Día 2
Dh 21	Dh 22
Cu 23	Cu 25
Cu 24	Cu 26
Ad 23	Ad 24

Sistemas de tutoraje y guías para plantas de enredar, Técnicas de riego y manejo eficiente del agua en cada etapa del cultivo x planta, Prevención y control de plagas, y defensas contra el viento y heladas

## Semana 14

Día 1	Día 2
Dh 23	Dh 24
Co 27	Co 28
Fi 41	Fi 42
Ad 25	Ad 26

Conocimiento períodos cosechas, por tiempo siembra y madurez de los frutos, conocer enfermedades fungosas, bacterianas o virales y curación técnicas 100% naturales, SIEMBRA SEMILLAS ALMACIGO. Análisis rotación y escalonamiento

## Semana 15

Día 1	Día 2
Co 29	Co 31
Co 30	Co 32
Fi 43	Fi 44
Ad 27	Ad 28

Métodos de recolección cosecha, única o sucesiva, sin deterioro de los productos. Técnicas y Normas Fitosanitarias limpieza, lavado y clasificación. Paño de Plagas, detección y erradicación natural. INICIO 1ra COSECHA 40 DIAS

## Semana 16

Día 1	Día 2
Co 33	Co 35
Co 34	Co 36
Fi 45	Fi 46
Ad 29	Ad 30

Técnicas Empaque y Sistema de identificación, Digitalización de datos, cadena de frios, quema de hueso, desgasificación, frutos inertes, esterilización, pasteurizado, con ley NORMEX. Conocimiento desórdenes fisiológicos Traslante/siembra con rotación. origen nutricional o físico, erradicación

## Semana 17

Día 1	Día 2
Co 37	Po 39
Co 38	Po 40
Fi 47*	Cc 01
Fi 48	Cc 02

Métodos de entrega a centros de acopio local y exportación, plazas de mercado, autoservicios. Técnicas procesar excedentes cosecha por defectos para vender a engorda y producir abonos. Normas mundiales Fitosanitarias para 100% Orgánicos SIEMBRA SEMILLAS ALMACIGO

## Semana 18

Día 1	Día 2
Po 41	Po 43
Po 42	Po 44
Cc 03	Cc 05
Cc 04	Cc 06

Técnicas elaboración mermeladas, conservas, vinagretas, encurtidos, con excedentes x calidad. Lavado corte y picado de excedentes de hortalizas para venta de mezcla de verduras frescas o congeladas INICIO 1ra COSECHA 60 DIAS Traslante/siembra con rotación

## Semana 19

Día 1	Día 2
Po 45	P/R
Po 46	R/P
Cc 07	Cc 09
Cc 08	Cc 10

Técnicas de deshidratación, empaque al vacío, congelamiento sin quemar producto de hortalizas según necesidades del Cliente.

## Semana 20

Día 1	Día 2
P/R	P/R
P/R	R/P
Cc 11	Cc 13
Cc 12	Cc 14

Sesión Preguntas y Respuestas Revisión de Plan de Siembra y Rotación de cultivos x alumna

Sesión Preguntas y Respuestas Revisión de Plan de Siembra y Rotación de cultivos x alumna

## Semana 21

Día 1	Día 2
Cc 15	P/R
Cc 16	R/M/B
Cc 17	Cc 19
Cc 18	Cc 20

Sesión Preguntas y Respuestas Revisión de Metas alcanzadas Beneficios logrados x alumna

### Abreviatura = Nombres de las áreas de conocimiento

- Dh** = Desarrollo Humano y Social
- Ad** = Administración, Costos, RRHH, Mercadeo, Comercio
- Cc** = Cooperativismo y trabajo colaborativo
- Fi** = Fitotecnia Agrícola Orgánica Regenerativa
- Si** = Siembra - procesos vivenciales
- Cu** = Cultivo - procesos culturales vivenciales
- Co** = Cosecha - procesos vivenciales
- Po** = Poscosecha - Procesos vivenciales
- Int** = Internet - Aula Virtual y su buen uso

## SAF y MIAF - Plantas Medicinales y Florales

Las enseñanzas fitotécnicas de climas, suelos, semillas, material vegetal de propagación, elaboración de hoyos, riego; y los procesos culturales para árboles maderables y plantíos de frutales, plantas medicinales y sembradíos florales, están incorporadas en los videos de los respectivos temas. Con los **Técnicos de Sembrando Vida**, se crearán varias **Especializaciones**, como se explica más adelante, para las participantes que concluyan el curso en **Horticultura y Olericultura**, como estímulo por a **Ser Autosustentables**.





## Resultados Medibles y Cuantificables

Al término de las 22 semanas de clases, cada participante tendrá sembrada **un área mínima de 625 Mt<sup>2</sup>**, con un diseño de bancales **según su Plan de Siembra**, experimentando todos los procesos desde la semilla *hasta la venta final de las cosechas de al menos 50 de las 100* hortalizas, cereales y plantas enseñadas; *que por clima, estación, suelos y humedad, sean las más apropiados para su región - parcela - comercialización*. Desde el 4to mes cada cultivadora empezará a cosechar las siembras de 40 días, continuando la recolección de cosechas semanales durante todo el año, de todo tipo de siembras a 60, 90, 120, 150 y 365 días, como resultado de la planeación de rotación y escalonamiento de las siembras.



El **Aula Virtual** también tiene las funcionalidades para **Registrar la Información y los Datos** de áreas en Mt<sup>2</sup>, ubicación en Google Maps, topografía, clima, agua, tipos de suelo, fechas de siembra, transplante, abonos, tipos de cultivos, cosechas, cantidades, pesos y calidades recolectadas por cosecha y producto, etc.; con información de costos y gastos para cada producto y datos fitosanitarios del lavado, empaque, inventarios, despachos, cadena de fríos, tiempos de entrega y clientes compradores, etc..

Toda la información que registra cada cultivadora es revisada, corregida y confirmada cada día por las **Profesoras Auxiliares**, que evalúan la calidad y recomiendan mejoras cuando se necesiten; permitiendo a la **Secretaría de Bienestar** medir y cuantificar cada beneficio.

## Control a la Evolución de los Procesos Ajustes y Mejoras en tiempo real

Desde el Registro de cada participante, **una funcionaria de la Secretaría de Bienestar** tendrá acceso permanente y en **tiempo real** a todos los datos de cada estudiante, **como 'veedora' de la calidad y cumplimiento** en la impartición de conocimientos y las asesorías y acompañamiento a cada persona. También conocerá al instante el progreso de cada una de las participantes detectando posibles deficiencias en el rendimiento, o quejas o anomalías, si las hubiere, **pudiendo recomendar a la alumna o a la Instructora Titular** posibles soluciones o ajustes o mejoras para el bien de las alumnas y del proceso total.





## Duración Total del Programa - Diploma

El programa educativo en **Agricultura Orgánica Regenerativa** tiene una duración total de **18 meses**:

- **2 meses iniciales** de convocatoria, selección y registro de participantes,
- **5 meses de instrucción** secuencial de clases según Bitácora,
- **16 meses de asesorías** y acompañamiento desde la primera clase.

Al 6to meses, al finalizar las clases virtuales, cada participante que haya concluido las clases y prácticas con calificaciones **superiores al 70% en promedio**, de las 5 áreas temáticas, **recibirá un Diploma** que la acredita como:

**Agricultora social, humanista y ambiental**  
especializada en Horticultura, Cereales y Olericultura

Como premio a la perseverancia, el Diploma estará firmado por el Presidente de la República y personal dignatario del **programa Sembrando Vida**, la **Secretaría de Bienestar** y la organización **Mujeres Autosustentables**. También, las Diplomadas podrán seguir usando gratuitamente y por tiempo indefinido, recibiendo soporte y acompañamiento técnicos, **su propia página Web** dentro de la Plataforma Web de la organización **Mujeres Autosustentables**, conservando su Aula Virtual original que contienen todo el historial de sus cursos y sus progresos.

## Estímulos al Emprendimiento Social

Para fomentar el **Espíritu Emprendedor** en las personas, cada participante que haya concluido sus clases virtuales con una calificación superior al **80%** en promedio, y a los 4 meses de haber terminado el curso **su página Web muestre que sigue cultivando** y cosechando frutos **en forma constante**, podrá solicitar los siguientes estímulos económicos y educativos a saber:

- Un **Crédito a la Palabra** o una **Tanda para el Bienestar**, para financiar un proyecto de inversión agrícola de expansión de su cultivo con herramientas, maquinaria o equipos, que obligatoriamente involucre la contratación de al menos una persona de su comunidad, con un tope de inversión y requisitos definidos por la **Secretaría de Bienestar**. El proyecto debe ser realizado con las técnicas de **Proyectos de Inversión** aprendidas en el curso virtual, que **debe ser asesorado por las Profesoras Auxiliares**.
- Estudiar los **Cursos de Especialización** que desee en forma gratuita. Para cada curso de especialización que estudie, debe contratar al menos a una persona de su comunidad para que le ayude en su laborío y por ello también recibirá asesoría y acompañamiento continuado. Se debe cursar una Especialización por vez. Si desea desarrollar otra Especialización, **en su página Web debe mostrar los resultados** históricos de los procesos de las siembras y cultivos **de las especializaciones anteriores**.



## Programas de Especialización para MIAF y SAF

Los **Técnicos Agrícolas** del **programa Sembrando Vida** más experimentados en las distintas especialidades de cultivos de plantaciones extensivas, aportarán sus saberes y experiencias aplicadas para crear los **Programas Educativos de Especialización** en; árboles maderables, todo tipo de frutales y cítricos; y plantas florales para comercio y medicinales con la herbolaria ancestral de los pueblos originarios de México.

Cada especialización tendrá sus videos y libros temáticos para ser enseñados en unas 10 a 30 clases, siguiendo el formato del programa total. Se recomienda iniciar con las especializaciones de las experiencias y enseñanzas del SAF y MIAF, con la posibilidad de ampliar las especializaciones a todo tipo de sembradíos extensivos a saber:

- Especialización de todo tipo de árboles maderables;
- de frutales cítricos y sus variedades;
- de toda variedad de flores comerciales;
- de las plantas medicinales de la herbolaria de los pueblos originarios de México;
- de cultivos de plátano con sus diferentes variedades;
- de plantaciones de mango y todas sus variedades;
- de cultivos de café arábica y robusta y sus variedades; etc., como también hacer especializaciones cortas de productos únicos como ● aguacate, ● yaca, ● cacao, etc., y toda variedad de frutas que se cosechen en los trópicos y que haya **semilla natural** mexicana en los viveros del Ejército, las CAC y la Secretaría de Bienestar.



### ¿Quiénes pueden estudiar las Especializaciones?

Las especializaciones están disponibles con asesoría y acompañamiento para todas las **Diplomadas** del Curso en **Agricultura Orgánica Regenerativa** que cumplan los requisitos. También, las especializaciones estarán disponibles para los campesinos y campesinas activos **beneficiarios** del **programa Sembrando Vida**. Para acceder a los cursos, la **Secretaría de Bienestar** abrirá **convocatorias** para cada zona región fijando fechas y requisitos para ofrecer asesoría y acompañamiento a cada alumno.





## Fortalecimiento y Consolidación de las CAC

Las **Comunidades de Aprendizaje Campesino - CAC** - son un muy buen resultado de la implementación del **programa Sembrando Vida** pero su futuro a largo plazo debe ser redefinido *para buscar la autosustentabilidad e independencia económica*, para que sean verdaderas **Empresas Sociales** que ayuden a las Asambleas Ejidales o Comunales al desarrollo económico, educacional, agrícola, social, humanista y ambiental, de sus comunidades.

Con los enseñanzas en las áreas de administración, mercadeo, costos, cooperativismo, comercio, etc., a las alumnas, esposas de los campesinos del *programa Sembrando Vida*, se pueden **convertir las CAC en Empresas Cooperativas constituidas** con una estructura orgánica horizontal, democrática y de igualdad participativa, que produzcan nuevos ingresos y ganancias permanentes para la comunidad; creando nuevos servicios tecnológicos que siempre han sido necesitados en las comunidades rurales y que ahora, gracias a **Internet para Todos** son posibles. **Ejemplos:**

- Compra/Venta de semillas originales naturales, desinfectadas y mejoradas, de plántulas y material vegetal de propagación; y de abonos, compost, bocashi, biofertilizantes, caldos minerales 100% orgánicos y naturales,,
- Servicios de pagos y corresponsalía del Banco del Bienestar y otros bancos,
- Compra/Venta de pre-cosechas y cosechas con precios de sustentación y venta a centros de abasto, cadenas hoteleras o mayoristas, **evitando el coyotaje**.
- Compra/Venta/Renta de equipos de alta gama: tractores y arados, aspersoras, bombas de agua para riego, cosechadoras, empacadoras, etc.; almacenamiento, cuartos fríos, de gas y quemado de hueso, servicios fitosanitarios y servicios de transporte y entrega,
- Servicios de limpieza y preparación de tierras, deshierbe, recolección de frutos delicados, desarrollo de injertos y podos aéreos, etc. entre otras posibilidades





## ¿Cómo Desarrollar e Implementar el Programa?

El programa en agricultura orgánica regenerativa presentado en este documento tiene dos partes o etapas, que se sustentan en los **cimientos de la organización** y en unas **fechas puntuales**, para que el cronograma de acciones se cumpla satisfactoriamente:

- 1ra. La elaboración de los contenidos de las 5 áreas académicas a enseñar y
- 2da. La implementación de las enseñanzas a través de cursos virtuales a difundir en las 32 entidades federativas o los 32,000 núcleos agrarios de la nación.

### Cimientos y Bases Fundamentales

Para resolver todos los desafíos y pormenores que se presentarán en el desarrollo e implementación, la **organización Mujeres Autosustentables de las comunidades rurales AC**, ofrece sus cimientos sólidos contruidos por **centenares de experiencias vivenciadas a lo largo de +45 años** en ciudades y comunidades rurales por sus fundadores; **Isabel Peñon Rodríguez**, apoderada legal de la A.C. y el mentor de la comunidad, **Alvaro Pío Echeverri Ramírez**, que han estructurado una filosofía cuyos fundamentos son la guía de sus +40 asociadas colaborativas expertas, que cubren todas las disciplinas profesionales necesarias para este programa, y que aportan sus saberes y apoyo cuando se les convoca. En la pág. 26 se amplía esta información.

### Fechas y Tiempos para la Satisfacción Total

Entre **Octubre y Diciembre de 2024**, se perfeccionará el Acuerdo EME y se estructurarán las Reglas de Operación, para **iniciar actividades desde el 9 de Enero de 2025**

- Desde el **9 de enero/25**, hasta el 21 de marzo/25, se definirán las locaciones para las filmaciones y se dará el cronograma para filmar los cursos de especialización.
- El **8 de marzo/25**, en el **Día Internacional de la Mujer**, se lanzará **CFE Internet para el Bienestar**, anunciando la realización **del primer curso Virtual Presencial**, con innovación virtual y saberes ancestrales, **para la autosuficiencia alimentaria**,
- Para el **21 de junio/25** se iniciará el **Curso Piloto en Agricultura para ajustar la Bitácora**; y para entrenamiento primario de nuevos docentes. Deben participar al menos 3 mujeres a educar como Instructoras por cada entidad federativa,
- El **21 de marzo/25** hasta el 22 de septiembre/25 se deben elaborar las filmaciones y documentos de las Especializaciones en seguridad alimentaria y medio ambiente.
- Desde el **21 de abril/25** se abrirán las convocatorias para la selección de candidatas alumnas para los cursos en Agricultura en varias entidades federativas, siguiendo un plan de inicios de los cursos con fechas escalonadas a partir de **julio/25**, cubriendo todas las Entidades Federativas, iniciando las clases/grupos hasta en **octubre/25**.
- El **15 de octubre/25**, **Día Internacional de la Mujer Rural**, en ceremonia virtual, presencial y de TV, se mostrarán testimonios de mujeres campesinas cultivando sus “Huertas Comunitarias”, anunciando que desde **enero/26** toda la población mexicana podrá **aprender gratuitamente** su Seguridad Alimentaria, abriéndose la convocatoria para conformar los grupos iniciales por Estado, con acompañamiento hasta el logro.





## 1ra etapa - Elaboración de Contenidos Educativos

De los **268 videos de 5 min. cada uno** y sus libros documentales que se necesitan para enseñar todo el programa, **se tienen disponibles 86 videos** cubriendo las áreas de Internet, desarrollo humano, administración y gestión y cooperativismo.

- Se deben **elaborar 92 videos y un libro, *Filmando en Estudio***, cada uno de los frutos y productos de hortalizas, cereales y plantas de cocina.
- Se deben **elaborar 90 videos y 2 libros, *Filmando en Exteriores y Campo***; 46 videos de Fitotecnia y 44 videos de siembra hasta poscosecha.
- **Iniciando actividades** de filmación a más tardar **el 21 de marzo**, se tiene el tiempo necesario para elaborar todos los contenidos de Estudio y Campo,
- Los **videos y libros de las especializaciones** se deben tener realizados **al 15 de junio**, para editarlos y ofrecerlos con tiempo suficiente desde **julio/25**.

Recomendamos observar con responsabilidad las fechas y procesos definidos a estas para asegurar el perfecto cumplimiento de la elaboración de cada contenido.

## 2da etapa - Implementación y Desarrollo de Cursos

La Implementación inicia con la puesta en funcionamiento del primer **Grupo Piloto el 21 de junio 2025 con 96 alumnas de las 32 entidades federativas**, para probar el *buen funcionamiento del Aula Virtual* y la interacción de las alumnas y los procesos de asesoría y acompañamiento. *Para la enseñanza a nivel nacional*, la **Secretaría de Bienestar** determinará la cantidad de alumnas que participarán por cada estado, asignando un presupuesto para ejercer en el 2025, para cada entidad federativa.

- Se recomienda conformar **grupos de 120 personas** de una misma región, que **tengan CAC cercanas** a sus parcelas para abastecerse de semillas, abonos y herramientas cuando fuera necesario,
- La **Programación del Aula Virtual** tiene la capacidad de **crear los 'Canales de Trasmisión'** de conocimientos suficientes y necesarios, para atender a miles de alumnas en transmisión simultánea, **individualizando cada grupo**,
- **Cada grupo** de 120 participantes **tendrá 4 Profesoras Titulares** especializadas en las áreas temáticas **y 4 Profesoras Auxiliares tecnológas en educación**,

La **Organización Mujeres Autosustentables** contratará y entrenará a las Profesoras Titulares y Auxiliares, a partir de conocer la cantidad de alumnas a capacitar por cada estado o núcleo agrario; y creará las Bitácoras clase a clase de cada profesora/grupo.

## Costos de Producción y de Matrícula

Los costos de producción se conocerán al detalle una vez se determine los lugares, distancias y estadías, para la filmación de los contenidos educativos; y los de matrícula se conocerán a partir de la cantidad de alumnas que participarán por cada entidad. Se estima que el **costo de la Matrícula** por cada Instructora es de \$ **12,000** pesos en total.



## ¿Qué es Mujeres Autosustentables?

*Mujeres Autosustentables de las comunidades rurales AC*, es una organización de voluntades, saberes y haceres, que nació el 9 de junio de 2009 para cumplir la vocación de ‘servirle a la vida’ siendo útiles a la superación de los otros, desarrollando acciones que beneficien a los pobres en las comunidades rurales de la nación; a partir de; “**La Formación del Ser como fundamento de las formaciones del Saber, del Hacer y del Compartir**”.

El 13 de julio de 2012 nos oficializamos como Asociación Civil. Después de una fuerte crisis en 2014, que paró nuestro accionar por varios meses, **vimos la maravillosa oportunidad que nos ofrecía Internet** para llevar programas educativos a todos los rincones del mundo, **ahorrando exponencialmente los costos y gastos**, haciendo **simples y fáciles todos los procesos** como antes no era posible.

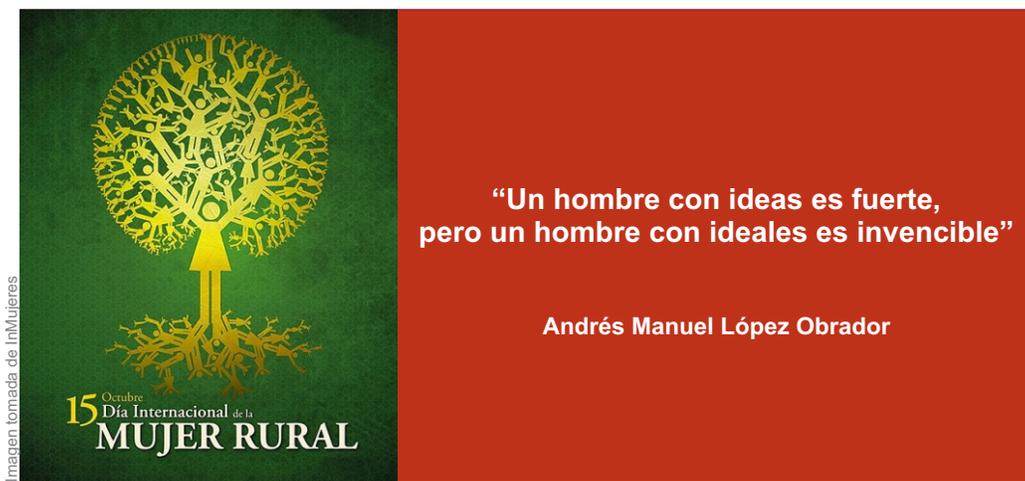
Entonces, decidimos reinventar toda nuestra metodología y el 23 de febrero del 2015 **nos lanzamos a la aventura de la educación en modalidad virtual**, en la que tenemos 8 años de experiencias y vivencias *que ponemos al servicio del Gobierno de México*, para dar continuidad a las enseñanzas del **programa Sembrando Vida**, incluyendo saberes y haceres agrícolas de los pueblos originarios, para producir nuestro propio **alimento 100% orgánico y natural**, facilitando que toda la población campesina de México y de otras naciones, tengan acceso libre a los conocimientos que puedan sembrar en su tierra **sin depender de otros**.

## ¿Cómo Funciona la Organización?

La organización funciona con una estructura orgánica horizontal, no jerárquica, democrática, **mentoreada por los fundadores** a una **Dirección Colegiada** de las personas representantes de las 5 áreas, que inspiran el funcionamiento de todas las personas que entregan sus valiosas colaboraciones cada día, cuando se les convoca, asegurando el desarrollo armónico de las acciones para lograr cumplir con los objetivos trazados para cada misión.

- **Área de Dirección General, Producción e Implementación:** Srta. **Angélica Pérez Juárez**, Arquitecta Bioclimática, Pintora, Pianista, Humanista, Ambientalista con estudios aplicados en física, cálculo y diseño térmico, acústico y lumínico, y protección de entornos naturales; con experiencias en desarrollo de proyectos de hábitat rurales y desarrollo humano comunitario.
- **Área de Administración, Finanzas y Recursos Humanos:** Sra. **María Teresa Miranda A.** Maestra en Finanzas Organizacionales, Lic. Administración; catedrática, experta en formación e implementación de Sociedades Cooperativas para el desarrollo de comunidades rurales.
- **Área de Educación, Comunicación e Integridad de la Comunidad:** Srta. **María de los Ángeles Guerrero M.**, Maestra en Comunicación Educativa, Lic. en Comunicación Social y Periodismo; con especialización en diseño, guión, edición, video, cine y animación digital; Maestra en reconversión de contenidos de educación a enseñanza virtual y entrenamiento en uso de plataformas MOOC.
- **Área de Ingeniería y Tecnologías de Información:** Sr. **Jean Roger Farfán G**, Doctor en Ingeniería de Sistemas, Maestro en Tecnologías de Información, Lic. Ingeniería en Sistemas Computacionales; Lic. en Derecho, Director de Carrera; Catedrático; con 21 años de experiencias en análisis y programación y desarrollo en lenguajes máquina y algoritmos IA.
- **Área de Docencia, Enseñanza y Acompañamiento Educativo:** Sra. **Jennifer Delgado T.**, Tecn. Gestión Empresarial, especializaciones en RRPP; Métodos, Tiempos y Procesos; Seguridad Industrial y Gestión de Riegos; con amplia experiencia en diseño e implementación de cursos virtuales transnacionales, multilinguaje, con aplicación práctica, con asesoría y acompañamiento.





## Nuestros Valores:

### Ética:

Mujeres Autosustentables interviene en las comunidades respetando la dignidad, la diversidad, los derechos de los individuos y de los grupos de personas. Nuestras acciones van acompañadas de un claro principio de profesionalismo y ética con todos los actores de la sociedad,

### Compromiso:

Como Asociación Civil reconocemos el valor del compromiso mismo que va más allá de consumir una obligación. La organización busca perfeccionar nuestros alcances para sacar adelante aquello que se nos ha confiado. El acto de comprometerse implica involucrarse en todos los aspectos, alcances y obligaciones que conlleva la labor del Desarrollo Humano, Social, Económico y Ambiental,

### Responsabilidad:

Solo con ética y compromiso podemos responsabilizarnos de las acciones que ejecutamos diariamente. Este valor requiere enfocar toda nuestra atención y cuidado en lo que hacemos para realizar respetuosamente nuestros objetivos,

### Cumplimiento:

Cuando somos cumplidos podemos trazarnos metas con la seguridad de hacerlas realidad porque el cumplimiento es la base del respeto, el respeto es la base de la confianza y la confianza nos permite tender puentes para unir las voluntades de las personas encausándolas hacia un objetivo específico para el beneficio y desarrollo comunitario.



## Mujeres Autosustentables

Desarrollo Humano y Social para la evolución del ser y la comunidad

Nuestra identidad es contemporánea y vanguardista, su variedad cromática refleja la pluralidad universal y diversidad cultural que manifiestan las diferentes comunidades con las que realizamos nuestras labores.

El contraste lumínico simboliza “la búsqueda de la luz” mediante un proceso de trabajo constante procurando la excelencia, reflejando desde nuestro interior la transparencia con la que realizamos todas las acciones.

El elemento circular refiere al mundo en que vivimos, y dentro se encuentran una serie de triángulos que simbolizan los 3 ejes que constituyen el programa: Desarrollo Social y Humano, Capacitación en Técnicas Productivas y Administración y Gestión de Negocios Cooperativos.

A su vez, los vértices de los triángulos generan una red, en donde la convergencia de estas líneas simbolizan el trabajo en colaboración y solidaridad en unión con todas las culturas e identidades de la humanidad.

Finalmente la envolvente triangular de la identidad alude a la voluntad, el amor y la sabiduría, por la evolución del bien social.