

The image shows a decorative notebook cover with a light beige, textured background. Several autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown are scattered around the edges. In the center, there is a white rectangular area with a black, hand-drawn, wavy border. Inside this area, the text "Cuaderno de Otoño" is written in a dark brown, serif font. The word "Cuaderno de" is on the top line, and "Otoño" is on the bottom line, both centered. To the left of the text, there are four small, empty circles arranged vertically, resembling hole punches in a notebook.

Cuaderno de Otoño

creado para ti por Pat

El otoño, otra forma de empezar

No todo comienzo se anuncia con flores, a veces, lo que parece un final es solo una raíz buscando su lugar.

El otoño llega sin estruendo.

Llega con el aire que huele distinto, con las hojas que no luchan por quedarse, en la luz que se vuelve más baja, más suave, más honesta.

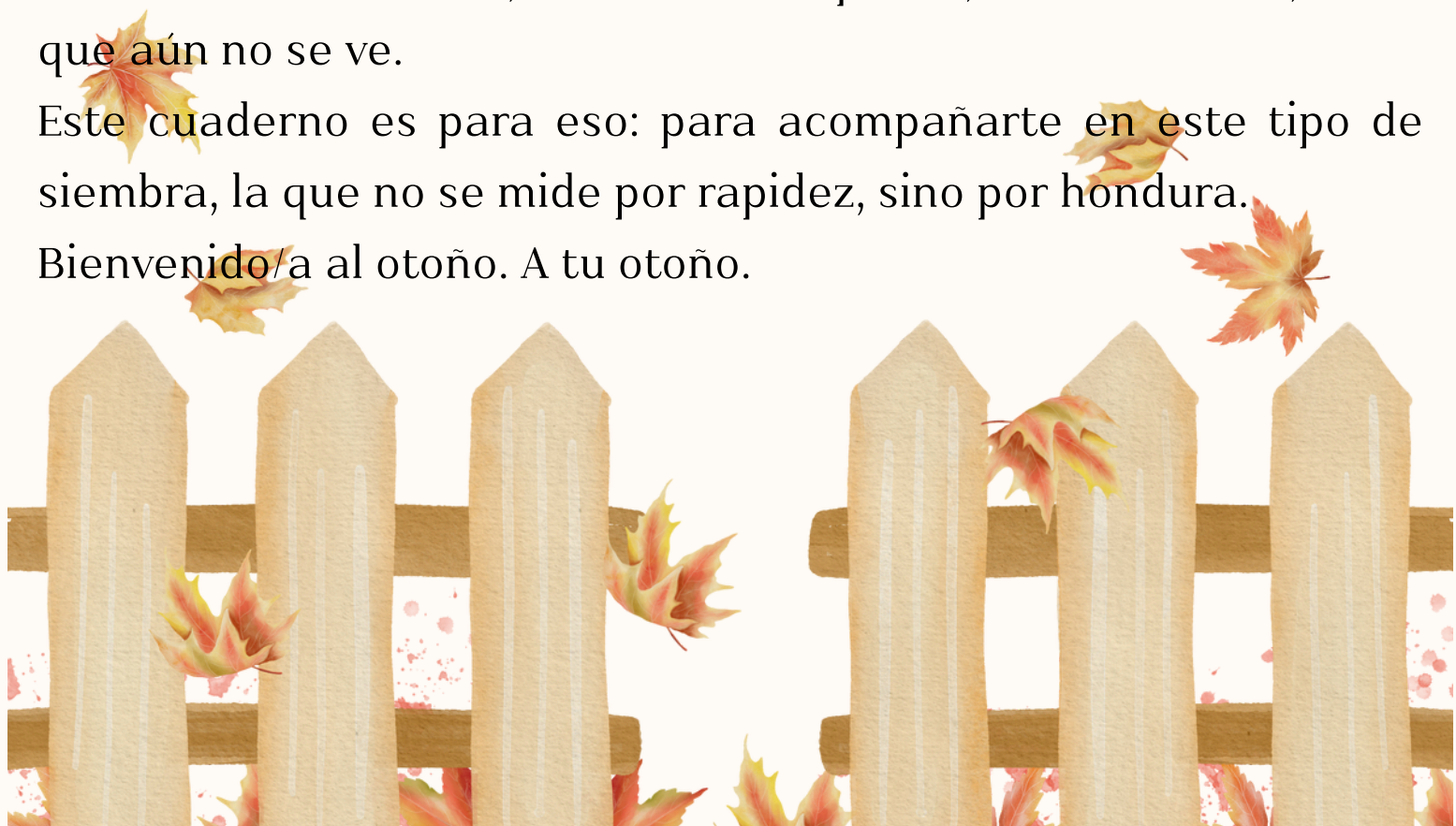
Es una estación que nos recuerda que también es necesario caer. Soltar. Aflojar. Dejar espacio.

Para que todo lo que venga pueda echar raíz en un suelo más limpio.

Mientras el campo se vacía, la tierra trabaja por dentro. Las semillas que sembramos ahora saben esperar. No buscan florecer de inmediato, confían en la pausa, en lo invisible, en lo que aún no se ve.

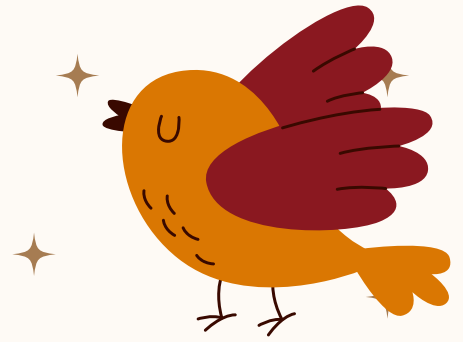
Este cuaderno es para eso: para acompañarte en este tipo de siembra, la que no se mide por rapidez, sino por hondura.

Bienvenido/a al otoño. A tu otoño.



MI ESTACIÓN

D E C A M B I O



NOMBRE

FECHA

PRIORIDAD

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

EL OTOÑO NO TIENE PRISA,
SOLO PRESENCIA, HAZ UNA
PAUSA, ESCÚCHATE:
¿QUE QUIERES SOLTAR?
¿QUÉ QUIERES SEMBRAR?

MIS OBJETIVOS

- | | |
|---------|---------|
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |

EL OTOÑO NO LO QUITA
TODO, SÓLO SE LLEVA LO QUE
ESTABA LISTO



Tareas del huerto



Cuidar lo que queda

- ☐ Recolectar semillas maduras
- ☐ Revisar estructuras del huerto
- ☐ Podar lo seco sin dañar lo vivo



Preparar el suelo

- ☐ Añadir compost maduro
- ☐ Cubrir con acolchado
- ☐ Soltar la tierra sin removerla en exceso
- ☐ Dejar zonas en barbecho para descansar



Acompañar lo invisible

- ☐ Observar los ciclos sin intervenir
- ☐ Registrar cambios en temperatura y luz
- ☐ Confiar en lo que aún no brota
- ☐ Escuchar lo que el silencio enseña

“No todo el trabajo se ve, Algunas raíces se siembran con paciencia”

Mes

Semana

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas



Calendario de siembra otoñal

“Otoño no es el final, Es el susurro con el que algunas raíces empiezan.”



Espinaca

- 📅 Septiembre – Noviembre
- 🌱 Siembra directa
- 💧 Le gusta el fresco y crece rapido.



Ajo

- 📅 Octubre – Noviembre
- 🌱 Siembra directa
- 💧 Germina ulento por fuerte. / cor fuerte.



Lechuga

- 📅 Septiembre – Octubre
- 🌱 Semillero o trasplante
- 💧 Ama la humedad y el abrigo.



Zanahoria

- 📅 Septiembre – Octubre
- 🌱 Semillero o trasplante
- 💧 El frío realza su dulzura.



Rúcula

- 📅 Septiembre – Octubre
- 🌱 Siembra directa
- 💧 Tolera el frio. y fija el nitrógeno.



Guisantes

- 📅 Septiembre – Noviembre
- 🌱 Semillero o trasplante
- El frío realza su dulzura.

Plantar en otoño es escribir una promesa con las manos en la tierra.

Calendario de siembra otoñal.



Perejil

- ☑ Septiembre – Octubre
- 🌱 Siembra directa.
- 💧 Merece espera.



Acelga

- ☑ Septiembre – Noviembre
- 🌱 Semillero o trasplante.
- 💧 Cuidar raíz al trasplantar.



Col

- ☑ Septiembre – Octubre
- 🌱 Semillero o trasplante
- Cuidar raíz al trasplantar.



Fresas

- ☑ Octubre – Noviembre
- 🌱 Semillero o trasplante
- 💧 Alejar humedad del cuello.



Escarola

- ☑ Septiembre – Octubre
- 🌱 Semillero o trasplante.
- Germina lento.



Nabo

- ☑ Septiembre – Octubre
- 💧 A lo largo del invierno puedes sembrarlo.