

# CULTIVAR EL JARDÍN, EL CUERPO Y LA MENTE



Cuando llega la fiebre de la primavera, los niños quieren salir y descubrir el mundo a su alrededor. Una de las mejores maneras de ayudarlos a explorar sus alrededores es cultivar su propio jardín. No sólo aprenden sobre el medio ambiente y promueve la actividad física, sino que también es más probable que quieran comer las verduras que ayudaron a cultivar. Pon en práctica estas ideas de jardinería.



1. Mientras el clima esté frío y el suelo congelado, muestra a los niños catálogos de semillas, aprendan sobre las plantas y seleccionen algunas para cultivarlas.



4. Una vez que la nieve se derrita y los pajaritos comiencen a cantar, permite que los niños ayuden a preparar y jugar en la tierra para siembra.

2. Platicuen sobre las plantas que les gustaría cultivar y recetas con esas plantas.



3. Adelántate a un buen verano plantando verduras dentro de casa. Haz que los niños planten jitomates, brócoli o coliflor en macetas y observen cómo crecen. Una vez que el clima haya calentado, los niños pueden plantarlas afuera.

5. No importa ni el tamaño del niño ni del jardín. Encuentra algo que cada niño pueda hacer acorde con su edad y habilidades. Deja que ayuden a sembrar, plantar, regar y cuidar el jardín. Pueden ayudar a nivelar el suelo, plantar semillas o retoños, desmalezar y regar.



6. Cuando llegue el momento de la cosecha después de meses de arduo trabajo, ayuda a que los niños elijan una receta que use lo que cultivaron. Ayúdalos a preparar la receta. Disfruta de toda verdura y fruto de su trabajo – comida deliciosa fresca y mentes crecientes.

Fuente y fotos: [www.keeperofthehome.org](http://www.keeperofthehome.org)

## Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

## Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

## Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6.8.12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6.8.12_0.pdf) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [programintake@usda.gov](mailto:programintake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)