

# Semana 4



## Actividad Aprende Conmigo en Casa: Cultiva Algo Verde en Casa

¡Tome fotografías de usted y su niño mientras comienzan y cultivan su huerto! ¡Compártalas con su maestro y luego disfruten comiendo sus plantas juntos! Le invitamos a compartir su foto en las redes sociales con hashtags **#growfreshgreen** y **#EarlyChildhoodLGEg**.

En las últimas semanas, nuestra clase ha aprendido cómo comenzar un pequeño huerto y darles a las plantas lo que necesitan para crecer. ¡También aprendimos que cultivar verduras nutritivas como las espinacas bebé es fácil y delicioso! Inicie un “mini huerto” para cultivar las sabrosas verduras en su casa con la ayuda de su niño. Se puede comenzar un nuevo huerto siguiendo solo unos cuantos pasos:

- 1. Que haya sol y tierra.** Ya sea que se trate de un porche al frente de la casa, un jardín trasero o un patio, siempre que tenga al menos 6 horas de luz solar, su huerto de espinacas puede prosperar. Si su huerto crecerá en el suelo, trate de encontrar un lugar con tierra oscura y quebradiza. Las semillas de espinaca también pueden crecer bien en macetas o recipientes grandes de al menos 8 pulgadas de alto. Llene el recipiente con tierra para macetas y presione firmemente hacia abajo.
- 2. Busque la mejor temporada y las semillas.** La espinaca crece bien cuando no hace mucho calor ni mucho frío. Busque en la parte posterior del paquete de semillas las fechas de siembra de su área o comuníquese con la oficina de Extensión de su condado local para averiguar en qué época del año se pueden cultivar espinacas.
- 3. Plante las semillas.** Las semillas de espinaca deben plantarse justo debajo de la superficie del suelo y a una distancia de 3 a 4 pulgadas. Riegue las semillas lo suficiente como para mantener la tierra húmeda, ¡y germinarán en 1 a 2 semanas!

Si su maceta aún no los tiene, taladre varios agujeros en el fondo del recipiente para el drenaje.

Puede encontrar la información de contacto de su oficina de Extensión local haciendo clic en su estado en [www.JMGkids.us/MyCounty](http://www.JMGkids.us/MyCounty).

Las espinacas y otras verduras de hoja necesitan fertilizante para crecer. La tierra para macetas que ya tiene fertilizante agregado satisface esta necesidad. A medida que coseche hojas de sus plantas, puede ser necesario agregar fertilizante adicional si ven que las plantas comienzan a ponerse amarillas.

Puede comenzar a cosechar las hojas tiernas de espinaca cuando crezcan de 4 a 5 pulgadas de alto. Mientras el clima sea fresco, ¡las espinacas pueden seguir creciendo! Para un crecimiento continuo, no corte más de un tercio de las hojas a la vez para asegurarse de que las hojas restantes puedan continuar absorbiendo la luz y ayudar a que la planta siga creciendo. Coseche recortándolas a la base del tallo.

### Consejos para aprender en casa:

- Felicite a su niño por su trabajo y por ser responsable de cuidar el huerto. Por ejemplo, dígame: “¡Lo hiciste tú solo! ¡Te acordaste de revisar el huerto!” o “¡Fuiste cuidadoso al regar esta semilla tan suavemente!”
- Deje que su niño lo escuche estar entusiasmado por trabajar juntos y por ver el crecimiento del huerto. Por ejemplo, dígame: “¡Me divertí comenzando el huerto contigo!” o “¡Puedo ver que las semillas están creciendo!” o “¡No puedo esperar hasta que podamos probar esta deliciosa espinaca!”