

La crianza de una Generación Verde es fácil

Por Ann Zander, Agente de Extensión,
Condado de Boulder

Muchos artículos empiezan con lo que se debe sembrar y cómo se debe diseñar un jardín para niños, pero éste es para sacarle ventaja a la “jardinería de memorias” con sus niños, ya sea en su patio ... en un recipiente ... o



en una repisa de ventana con unas cuantas plantas.

Así que, ¿cuáles son las oportunidades y cuáles son los conocimientos básicos de jardinería que usted necesita saber?

Aquí tiene una guía básica que está basada en la edad del niño. Podría ayudarle a entender en qué tipos de actividades de jardinería puede tener éxito su hijo/a. Los pequeños se acercan a los jardines de diferentes maneras, todo depende de su edad y personalidad.

3-4 años de edad: No espere perfección porque, se sabe, la jardinería es divertida pero un poco sucia. Atrapen insectos, arranquen yerbas y soplen sobre las inflorescencias maduras de los dientes de león. Si un niño quiere plantar el postre de la noche anterior –como por ejemplo las semillas de sandía, pues ¡háganlo!

Incluyendo los jardines, recuerde que los preescolares nunca están seguros si se

los deja solos. Deje que los niños tomen el liderazgo mientras usted provee la información necesaria. Es por medio del desarrollo de sus historias que los niños aprenden sobre jardinería y el mundo. Tenga en mente que no es necesario que usted sepa todas las respuestas. Es para eso que tenemos las bibliotecas.

5 años de edad: “Todo el mundo es un escenario” para los niños de esta edad, aquellos que están aprendiendo cómo jugar con otros. Los jardines son un excelente lugar para que los niños representen sus dramas por medio de la construcción de fuertes, escondites, o pequeños jardines donde ellos puedan jugar y aprender.

Continúe dándoles el liderazgo a los niños. Si su niño ve un tronco hueco como la posible casa de un troll, ayúdelo/a a inspeccionarlo. Ayude al pequeño a reunir los materiales necesarios para lograr que el proyecto termine en éxito, pero sólo ayude cuando sea necesario.

Los niños de esta edad tienen el enfoque y la destreza necesarios para actuar por sí solos, aunque aún bajo la supervisión de sus padres, un mundo de su propiedad. No se queje de la manera resultante de esos mundos. Recuerde que el mundo era un lugar complicado y sucio en el momento de su creación.

6-7 años de edad: Durante esta edad y nivel de desarrollo, las habilidades de los niños en lectura y matemáticas añaden diversión a la jardinería. Ahora el niño puede

hacer marcadores para las plantas, leer los paquetes de semillas, hojear catálogos e inclusive pagar por las plantas. Ellos, a esa tierna edad, aún se maravillan por los misterios de la naturaleza.

De cualquier manera, para los niños de esta edad, el “hacer” es más importante que el resultado. Para ellos, un jardín es una colección de plantas de todo tipo de formas, tamaños y colores. ¡Un ramo es cualquier cosa que quepa en su mano!



8-9 años de edad: El énfasis cambia y pasa de “hacer”... a “hacerlo bien”. Sus niños pueden diseñar un jardín en papel cuadriculado, tomando en cuenta la altura y colores de las flores y el espacio que

las plantas de tomates necesitarán. Después, ellos podrán convertir esos diseños en un jardín real.

Su habilidad para usar herramientas se incrementa; ellos pueden construir rejas. Nunca es muy temprano, pero ahora sería una maravillosa oportunidad para participar con sus legumbres y flores en la feria del condado o participar en un jardín comunitario, CSA (Agricultura Apoyada por la Comunidad) o 4-H. Estas actividades combinan la jardinería con amistades y habilidades sociales.

Con todo, recuerde que a los niños les gusta escarbar en la tierra, así que ¿para qué confrontarlo? Lívelos a trabajar en el jardín, donde ellos pueden divertirse y aprender al mismo tiempo. La jardinería es una excelente forma de enseñarles sobre el reconocimiento

del ambiente, el funcionamiento de la naturaleza y, al mismo tiempo, a divertirse de una manera más natural. Es suficiente desear que su hijo crezca disfrutando de la jardinería, pero quién sabe, usted podría tener un botanista en desarrollo en su familia.

Envuelto de frutas para el desayuno

1 tortilla, de preferencia de trigo entero

2 cucharaditas de mermelada de fresa de "fruta entera"

2 cucharadas de queso ricota (requesón) bajo en grasa

¼ de taza de fresas frescas en rodajas

1 cucharada de almendras en rodajas, tostadas



Unte la mermelada en la tortilla. Ponga el requesón encima, seguido de la fruta en rodajas. A continuación, espolvoree las almendras. Empezando por una de las orillas, enrolle ajustadamente la tortilla. Envuelva en aluminio para que se pueda comer con facilidad. Hace 1 envuelto de fruta. Variación: Unte la tortilla con mermelada de albaricoque (chabacano) y use rebanadas de duraznos frescos o enlatados bien escurridos.

Cada ración contiene: 231 calorías, 9 g de grasa (2 g de grasa saturada), 34 g de carbohidratos, 9 g de proteínas, 4 g de fibra, 213 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Niños activos

La jardinería es una excelente manera de lograr que los niños aprendan sobre la naturaleza y el ambiente. También provee grandes oportunidades para que los niños se mantengan activos. Minuto a minuto la jardinería ayuda a quemar tantas calorías como los ejercicios aeróbicos de bajo impacto. La primavera es una gran época para que toda la familia salga a ayudar en el jardín. Anime a los niños a plantar legumbres, flores o hierbas de olor. Enséñeles a los niños cuáles plantas son malas y déles la responsabilidad de arrancar todas las que encuentre. ¿Qué mejor manera para que los niños aprendan y estén activos al mismo tiempo? Tómense un ocasional descanso aparte de la jardinería para jugar al aire libre. Esto les permitirá a los niños a estar más enfocados cuando regresen a las actividades de jardinería.



Gracias a Live Well Colorado por proveer los recursos necesarios para la traducción al español de Family Matters

Visite la página de Web de Asuntos de Familia
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.



Mayo de 2009

La crianza de una Generación Verde es fácil

Niños activos

Colorado State University

Extension

Universidad del Estado del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura de los EE, UU., y condados de la Region Norte.