



# Programa De la Granja al Centro de Atención y Educación de la Primera Infancia

Farm to ECE

Una herramienta para que los proveedores de educación de la primera infancia incorporen la agricultura, la jardinería y la nutrición en la educación.



Grant Recipient  
Health Equity Fund



# Crear un programa De la Granja al Centro de Atención y Educación de la Primera Infancia (*Farm to ECE Program*)

De la Granja al Centro de Atención y Educación de la Primera Infancia (en inglés: Farm to Early Care and Education o Farm to ECE) es un programa de educación en nutrición que procura dar a los niños de entre los 6 meses y los 5 años la oportunidad de aprender sobre alimentos saludables y locales a través de la jardinería, actividades de cocina, degustaciones, excursiones, visitas a granjas, comidas y bocadillos, y clases de nutrición.

Farm to ECE es diferente de otros programas educativos sobre nutrición porque enseña a los niños de dónde vienen las frutas y verduras y cómo se cultivan. ¡Cuando los niños ayudan a cultivar o preparar frutas y verduras están más dispuestos a probarlas!

## Objetivos de Farm to ECE

- Mejorar el acceso a alimentos nutritivos y a oportunidades empíricas en un intento por criar niños saludables.
- Influir de forma positiva sobre los hábitos alimenticios de los niños pequeños en el momento en que se desarrollan sus preferencias sobre unos alimentos frente a otros.

## Expectativas del programa Farm to ECE

Los programas de atención infantil ofrecerán lo siguiente:

- Una actividad de jardinería semanal.
- Una actividad de educación sobre nutrición semanal.
- Una comunicación mensual a los padres sobre las actividades del programa.
- Una actualización mensual de las actividades que se hayan completado.

## Puntos Colorado Shine

Al cumplir las pautas del programa Farm to ECE podrá obtener puntos Colorado Shine para los niveles 3-5. En particular, pueden adjudicarse puntos en relación con:

- Norma 5.6: El programa ofrece información nutricional y programas educativos, todos los años, bajo la dirección de un nutricionista o dietista registrado (posibilidad de obtener 2 puntos)
- Norma 5.7: El programa tiene una huerta y sirve frutas/hortalizas de la huerta para que los niños prueben (posibilidad de obtener 2 puntos)

## Apoyo de Farm to ECE

El personal de Salud Pública del condado de Boulder está a su disposición para apoyar su programa. Se le entregará:

- Un kit de herramientas con calendarios mensuales de actividades y un calendario en blanco. Las actividades del calendario no son obligatorias, pero solicitaremos información sobre las actividades que haya completado cada mes. Si está implementando sus propias actividades o plan de estudios, puede agregarlos en el calendario en blanco. Puede compartir los calendarios con Heather Hauswirth en [hhauswirth@bouldercounty.org](mailto:hhauswirth@bouldercounty.org) o por el 720-527-9016.
- Con cada calendario se entregará una plantilla para la comunicación con la familia. Usted podrá usar la plantilla o crear su propia comunicación.



## Autoevaluación sobre la preparación para Farm to ECE

Responda las siguientes preguntas para saber si su programa de atención infantil está listo para implementar el programa.

### Jardinería

Mi programa cuenta con una huerta en el centro o con una parcela en una huerta de la comunidad local.

- Sí  No  En curso

Nuestros alumnos ayudan a sembrar, regar, deshierbar y cosechar en la huerta.

- Sí  No  En curso

Utilizamos productos locales o de nuestra huerta para los bocadillos, comidas y degustaciones de nuestro programa.

- Sí  No  En curso

Los niños ayudan a preparar las comidas o bocadillos utilizando productos locales o de nuestra huerta

- Sí  No  En curso

### Educación en nutrición (Marque todo lo que corresponda)

- Mi programa tiene un plan de estudios de educación en nutrición.
- Mi programa tiene interés en implementar un plan de estudios de educación en nutrición.
- Mi programa incorpora la educación en nutrición en nuestras actividades pero no tiene un plan de estudios formal.
- Mi programa no tiene interés en ofrecer educación en nutrición.

### Apoyo

Un miembro del personal o padre o madre de un alumno de mi programa está dispuesto a trabajar para conseguir los objetivos del programa Farm to ECE.

- Sí  No  En curso

Necesitaré el apoyo siguiente para implementar un programa Farm to ECE en mi programa (marque todo lo que corresponda):

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Artículos de jardinería                                   | <input type="checkbox"/> Sugerencias para las excursiones/personas que visiten la escuela            |
| <input type="checkbox"/> Ayuda para crear una huerta                               | <input type="checkbox"/> Conexiones a recursos locales adicionales para las actividades del programa |
| <input type="checkbox"/> Orientación sobre jardinería                              | <input type="checkbox"/> Otro (por favor especifique): _____   |
| <input type="checkbox"/> Capacitación sobre educación en nutrición                 |  |
| <input type="checkbox"/> Planes de clases de educación en nutrición                |  |
| <input type="checkbox"/> Financiación para las actividades/requisitos del programa |  |

### Equidad sanitaria (marque todo lo que corresponda)

- Mi programa participa en el Programa de ayuda para los centros de atención infantil de Colorado (Colorado Child Care Assistance Program; CCCAP).
- Mi programa ofrece a las familias una escala variable de matrícula.

Si respondió "sí" o "en curso" a alguna de estas preguntas, ¡felicitaciones! ¡Está en camino de convertirse en un participante de Farm to ECE!

Si respondió "no" o necesita apoyo con la implementación del programa podemos ayudarlo a empezar. Póngase en contacto con Heather Hauswirth en [hhauswirth@bouldercounty.org](mailto:hhauswirth@bouldercounty.org) o 720-527-9016.



## Expectativas mínimas del programa Farm to ECE

Para participar en el programa Farm to ECE, los programas de atención infantil deberán:

1. Asegurarse de que los alumnos participen en una actividad de jardinería durante la temporada de cultivo (de mayo a octubre) al menos una vez por semana.
2. Asegurarse de que los alumnos participen en una actividad de educación en nutrición durante la temporada de cultivo al menos una vez por semana.
3. Asegurarse de que las familias reciban información sobre las actividades del programa al menos una vez por mes. Todos los meses se le ofrecerá una opción de comunicación con la familia. Usted podrá usar esta opción o crear la suya propia.

### Clima

En caso de mal tiempo o de otras circunstancias imprevistas, las actividades de jardinería podrán sustituirse por una actividad de jardinería en el interior, como sembrar semillas o una conversación sobre lo que las plantas necesitan para crecer.

### Degustaciones y cocina

Se recomienda encarecidamente incorporar degustaciones y actividades de cocina con productos cosechados en la huerta de su programa o productos de temporada locales en la actividad semanal sobre educación en nutrición. Entendemos que esto no siempre será posible, por lo que le ofrecemos opciones de clases adicionales en el calendario.



# Modelo de plan de clases de Farm to ECE

## Bolsa misteriosa y prueba de degustación

### Objetivos de la actividad

- Los alumnos identificarán las fresas como una fruta roja y liviana, con forma de corazón y con una corona de hojas verdes.
- Los alumnos describirán la apariencia exterior y el olor de las fresas.

### Materiales

- Fresas frescas con sus hojas
- Caja o bolsa misteriosa
- Papel y lápiz
- Canicas (opcional)

### Instrucciones

1. **Con anticipación:** Lave las fresas, reserve al menos una frutilla ya lavada para cada niño para la degustación. Ponga una fresa en la caja o bolsa misteriosa. Mantenga el resto fuera de la vista de los niños pero téngalo a disposición en caso de que "examinadores entusiastas" dañen la fruta en la caja y se necesiten más.
2. **Antes de la actividad:** Explique que siempre tenemos que lavarnos las manos antes de preparar y comer alimentos. Haga que los niños se laven las manos. Si esta es la primera actividad de degustación hable con los niños sobre los buenos hábitos en la degustación de alimentos.
3. **La actividad:** Presentar o volver a presentar la caja o bolsa misteriosa si ya la ha utilizado. Pedir a los niños que acudan de a uno a sentir sin mirar lo que hay dentro de la caja o la bolsa. Si un niño parece asustado, sienta con él lo que hay dentro de la caja o de la bolsa. Pida a cada niño que le describa en voz baja lo que sintió. Después de que todos hayan adivinado, muestre la fresa a los niños. Señale las suposiciones de los niños que se acercaron a la realidad ("redondo", "una baya", "comida") o que fueron correctas ("fresas"). Ofrezca a cada niño una fresa limpia sobre una servilleta para que la mire, la toque y la huele. Hablen sobre las fresas. Haga las preguntas siguientes y cualquier otra pregunta que desee.
  - ¿La fresa es una fruta o un vegetal? (Fruta)
  - ¿De qué forma es? (Forma de corazón)
  - ¿De qué color es la corona de hojas? (Verde)
  - ¿Cómo se sienten las semillas que están en la parte de afuera? (Ásperas, como la arena del arenero)
  - ¿Tiene olor? (Puede ser que no tenga olor o que tenga un olor dulce, como el de una flor)
  - ¿Es liviana o pesada? (Liviana como una canica, deje que los niños sientan una canica) (opcional)
  - ¿Alguno ya ha probado las fresas? (Sí o No)
4. **Conclusión:** Concluya la clase invitando a los niños a probar la frutilla. Si es necesario, recuerde al grupo cómo debe comportarse con educación al hacer las degustaciones. Pregunte a los niños:
  - ¿La fresa es suave/gomosa/pulposa? (Pulposa)
  - ¿Qué sabor tiene la fresa? (Dulce)
5. **Opcional:** Elabore una tabla de pegatinas para que los niños documenten si "les gustó la fresa" o si "todavía no les gustó".



## Modelo de política de Farm to ECE

### Política de Farm to ECE

Nuestra escuela, \_\_\_\_\_, se enorgullece en ofrecer las siguientes actividades de bienestar:

1. Comprar o cosechar la mayor cantidad posible de alimentos para las comidas y bocadillos usando frutas y verduras locales, y otros alimentos integrales que provienen directamente de los agricultores o de la huerta en el establecimiento.
2. Mantener una huerta y dar a los niños la oportunidad de trabajar en la huerta al menos una vez por semana durante la temporada de cultivo.
3. Ofrecer educación en nutrición que ponga en primer lugar los alimentos locales e incluya actividades prácticas, como degustaciones de frutas y vegetales locales, actividades de jardinería y cocina, excursiones a granjas o mercados de agricultores, o visitas a agricultores locales.

Fecha \_\_\_\_\_



## Modelo de carta a los padres

### ¡El programa de atención infantil de su hijo participa en Farm to ECE!

El programa de atención infantil de su hijo participa en Farm to Early o Farm to ECE De la Granja al Centro de Atención y Educación de la Primera Infancia (en inglés: Farm to Early Care and Education o Farm to ECE). Farm to ECE es un programa de educación en nutrición que ofrece a los niños de entre 6 meses y 5 años la oportunidad de aprender sobre alimentos saludables y locales. El programa incluye actividades de jardinería, cocina, degustaciones, excursiones, visitas a agricultores y clases de nutrición.

#### Objetivos de Farm to ECE

- Mejorar el acceso a alimentos nutritivos y a oportunidades empíricas en un intento por criar niños saludables.
- Influir de forma positiva sobre los hábitos alimenticios de los niños pequeños en el momento en que se desarrollan sus preferencias sobre unos alimentos frente a otros.

#### Beneficios del programa

Farm to ECE es diferente de otros programas de educación sobre nutrición porque enseña a los niños de dónde vienen los alimentos y cómo se cultivan. ¡Cuando los niños ayudan a cultivar, recoger y preparar frutas y hortalizas están más dispuestos a probarlas! El programa incluye también una huerta escolar, que sirve de apoyo para las ciencias de la tierra, las habilidades motoras y las interacciones sociales, y disminuye el estrés.

#### Beneficios de las frutas y hortalizas

Comer frutas y hortalizas es importante porque tienen nutrientes que el cuerpo necesita para estar sano. A su vez, comer frutas y hortalizas que se cultivan en las cercanías proporciona AUN MÁS nutrientes. Esto se debe a que no tienen que viajar tanto, de modo que pueden cosecharse cuando están maduras. Además, comprar alimentos locales ayuda a los agricultores y empresas de la localidad, contribuyendo así a crear una comunidad saludable, con una fuerte economía.

Salud Pública del condado de Boulder está apoyando a los programas locales de atención infantil para que inicien programas Farm to ECE. Esto incluye asociaciones con los mercados de agricultores del condado de Boulder, los maestros jardineros del condado de Boulder y muchos otros grupos de la comunidad, para mejorar la experiencia de su hijo en el centro de atención infantil. Si tiene preguntas o sugerencias, puede comunicarse con Heather Hauswirth, especialista del programa De la Granja al Centro de Atención y Educación de la Primera Infancia, de Salud Pública del condado de Boulder, por el correo electrónico [hhauswirth@bouldercounty.org](mailto:hhauswirth@bouldercounty.org) o el teléfono 720-527-9016.



NATIONAL  
FARM to SCHOOL  
NETWORK



## **Consejos para el trabajo en la huerta en el condado de Boulder**

La altitud promedio de Colorado es superior a los 6800 pies. Al cultivar su huerta debe tener en cuenta la luz solar de alta intensidad y la humedad generalmente baja, las fluctuaciones climáticas rápidas y extremas, y las diversas condiciones de los suelos. A continuación encontrará consejos para que su huerta sea un éxito.

### **Elija un lugar soleado cerca de una fuente de agua**

- Elija una ubicación para su huerta que reciba la luz solar durante el día, dado que a la mayoría de las hortalizas les encanta el sol.
- Trate de buscar un lugar cercano a una fuente de agua, para que sea más fácil regarlo.

### **Empiece en abril y mayo**

- Muchas semillas se pueden sembrar en el exterior en mayo y abril. Otras deben sembrarse en el interior y trasplantarse posteriormente, cuando el clima esté más templado (véase el cronograma de siembra de esta herramienta para consultar las fechas específicas). Por lo general, en Colorado se considera que el 15 de mayo es una buena fecha para plantar semilleros o plántulas en el exterior, porque en general ya no hay heladas por la noche después de esta fecha. Sin embargo, debe verificar el clima. Si se prevén heladas, cubra las plantas con sábanas viejas o envases de leche para protegerlas.

### **Empiece con hortalizas fáciles de cultivar**

- Algunas opciones fáciles de cultivar que los niños adoran cosechar y comer son las arvejas chinas, los tomates cherry, la albahaca, la espinaca, la lechuga, las zanahorias y las remolachas.
- Lamentablemente algunas hortalizas, como la ocra y los camotes, por lo general no crecen bien en el condado de Boulder.
- Empiece con algunas pocas opciones sencillas hasta que se sienta más cómodo trabajando la huerta.
- ¡Pruebe algo nuevo cada año!

### **Siga las instrucciones, riegue y desmalece**

- Siembre las semillas según las instrucciones de los paquetes.
- Riegue las semillas, plántulas o plantas cada dos días. La mayoría no necesita regarse todos los días.
- Quite las malas hierbas de la huerta al menos una vez por semana.



## Cronograma de siembra para el condado de Boulder

A continuación encontrará un resumen de las fechas más tempranas recomendadas para comenzar a sembrar. Sin embargo, si se prevé que las temperaturas se más frías de lo habitual para la época es mejor esperar una o dos semanas más para sembrar.

	Fines de marzo	Mediados de abril	Fines de Abril	Principios de mayo	Mediados de mayo	Julio/ Agosto (vuelva a sembrar estas para la cosecha de otoño, si lo desea)	Noviembre (para la cosecha de primavera, si lo desea)
<b>Semillas</b>	Guisantes	Remolacha Col china Acelga Verduras de hojas verdes Col rizada Lechuga Pastinaca Rábanos Espinaca Nabos	Zanahorias Cebollinos	Cilantro Maíz Eneldo	Albahaca Pepinos Ejotes Calabaza Calabaza de verano Calabaza de invierno Girasoles Zucchini	Brócoli Repollo Zanahorias Cilantro Eneldo Col rizada Lechuga Guisantes	Espinaca
<b>Plántulas</b>		Alcachofas Brócoli Repollo Menta	Coliflor Apio Lavanda Puerros Perejil Salvia Frutillas Tomillo	Coles de Bruselas Orégano	Albahaca Pepinos Berenjenas Melones Pimientos Calabazas Romero Calabaza de verano Tomates Calabaza de invierno		
<b>Raíces y tubérculos</b>		Espárragos Cebollines Cebollas Ruibarbo	Papas				



# Guía para la siembra y cultivo mensuales para las huertas del condado de Boulder

## Marzo

Cuando empieza a estar más templado:

- Cubra los canteros con una capa de compost y una pequeña cantidad de abono orgánico.
- Use una pala para mezclar el compost y el abono con la tierra.
- Allane los canteros con un rastrillo y espere hasta abril.

## Abril

### **Primera semana**

Plante semillas de temporada fría directamente en los canteros de la huerta, inclusive guisantes, lechugas, acelgas, col china, cilantro, eneldo, rábanos, nabos y cebollines.

- En lo posible, plántelas el día anterior a que se pronostique una nevada. La nieve se derretirá y mantendrá a las semillas irrigadas. Si no hay nieve tendrá que regar las semillas. Siga las instrucciones de riego del paquete de las semillas.
- Una vez que las semillas germinen deben regarse según sea necesario. Las noches todavía serán demasiado frías para las plántulas, por lo que será necesario cubrirlas de alguna forma. Cubrirlas con un cobertor (en inglés: *row cover*) es una buena opción. Se puede comprar en la mayoría de los viveros o ferreterías de la localidad. Existen dos tipos de coberturas: A principios de la primavera y en otoño se necesita una cobertura más gruesa que dé calor, y en verano se necesita una más fina para controlar las plagas.

### **Última semana**

Se puede empezar a sembrar en el interior, pero tenga en cuenta que será necesario un endurecimiento mayor antes de plantar.

- El endurecimiento implica adaptar lentamente a la plántula a las condiciones del exterior, dejándola afuera durante períodos de tiempo cada vez más prolongados antes de plantar. Si utiliza este método, consulte a un jardinero con experiencia (<http://www.cmg.colostate.edu/ask-cmg.shtml>) para que le dé instrucciones específicas.
- Las hortalizas de temporada cálida que pueden plantarse ahora son, por ejemplo, el zucchini, la calabaza, el calabacín y la albahaca.

## Mayo

### **Primera semana**

Plante las semillas de remolacha, zanahoria, maíz y pepino.

- Si las plántulas están cubiertas, la nieve no las afectará. Se recuperarán con un poco de calor del sol. Si cae una nevada particularmente fuerte, es mejor retirar un poco la nieve para que no queden totalmente aplastadas.

### **Después del 15 de mayo**

Plante las semillas de tomates, berenjenas, calabaza, calabacín ( de invierno y de verano) y de pimientos. Por favor, no caiga en la tentación de plantar estas hortalizas antes de esta fecha, ya que las plántulas podrían morir.

- Cubra los tomates: esto los protegerá de los alticinos (insectos malos) y por lo general ayuda a tener un mes más de cosecha. Los tomates pueden cubrirse con un envase de leche de plástico con la base cortada o con una pared de agua, que puede conseguirse en la mayoría de los viveros.
- Cuando broten las primeras flores de tomate quítelas. Esto ayuda a que los tomates tengan un mejor sistema radicular.



## **Junio**

### ***Primera semana***

Plante semillas de frijoles (por lo general se obtienen los mejores resultados con las habas).

- Cubra los frijoles cuando los plante y manténgalos tapados el mayor tiempo posible. Para destaparlos, espere hasta que empujen la cubierta y apenas estén dando flores, para evitar que el escarabajo mexicano del frijol devore toda su cosecha. Si esto sucede, saque las plantas y plante un segundo cultivo. A pesar de que se planta bastante tarde en la temporada de cultivo, por lo general con el segundo cultivo se logran mejores resultados que con el primero.

## **Julio**

### ***Primera semana***

Plante semillas de pastinaca.

### ***De mediados a fines de julio***

Plante semillas de cultivos de la temporada de frío que se cosechan en otoño, como la col rizada, la achicoria, repollo miniaturizado, cilantro, eneldo, guisantes, zanahorias y lechugas.

## **Agosto y septiembre**

¡COSECHE!

## **Octubre o noviembre**

Saque todas las plantas para preparar sus canteros para el invierno. Agregue hojas trituradas y/o pasto cortado a los canteros y use una pala para mezclarlos con el suelo.

## **Diciembre, enero y febrero**

¡Descanse, planifique, sueñe!



## Cronograma de cosecha para el condado de Boulder

A continuación encontrará el cronograma con la época en la que en general se cosechan las hortalizas maduras que ha cultivado.

Cultivo	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
Alcachofas						
Espárragos	■					
Albahaca		■				
Frijoles			■			
Remolacha		■				
Col china		■				
Brócoli		■				
Coles de Bruselas		■			■	
Repollo		■		■		
Zanahorias			■		■	
Coliflor			■			
Apio			■	■		
Acelga	■					
Cebollinos	■					
Cilantro	■					
Maíz		■		■		
Pepino			■		■	
Eneldo		■				
Berenjenas			■		■	
Verduras de hojas verdes	■				■	
Col rizada			■			
Lavanda			■			
Puerros				■		
Lechuga	■				■	
Melones						
Menta	■					
Ocra			■			
Cebollas			■			
Orégano		■				
Perejil	■					
Pastinaca			■			
Guisantes		■				
Pimientos			■			
Papas			■			
Calabazas						■
Rábanos	■					
Ruibarbo	■					
Romero		■				
Salvia	■					
Espinaca	■			■		
Frutilla		■				
Calabaza de verano		■				
Tomillo	■					
Tomates			■			
Nabos			■			
Calabaza de invierno				■		
Zucchini			■			



## **Consejos para jardineros primerizos**

### **Preste atención a las plantas invasoras**

Algunas plantas tienden a propagarse o resemebrarse (desprenden nuevas semillas que se convierten en plantas nuevas) con más facilidad que otras. Si bien no es necesario que evite plantarlas, es bueno tener en cuenta que pueden intentar apropiarse de su huerta. Busque en los paquetes de las semillas frases como "se resiembra con facilidad", "vigorosa", "tiene el hábito de propagarse" o "extremadamente resistente". La menta y el eneldo son ejemplos de plantas invasoras. Si planta menta, pataca o rábano rusticano en su huerta, ¡nunca se irán!

### **Entienda que hay buenos y malos insectos**

No todos los insectos de la huerta son malos. Los gusanos, las mariquitas y las arañas son ejemplos de insectos buenos. Incluso algunos insectos "malos" a veces se marchan por su cuenta o son comidos por los buenos insectos. Consulte a un experto en jardinería si no está seguro acerca de cuáles insectos son buenos y cuáles son malos.

### **Prepare los canteros de su jardín**

Es necesario quitar las malas hierbas y el pasto antes de agregar tierra nueva. Si no se sacan, seguirán creciendo a través de la tierra nueva. Utilice una pala para cavar la tierra nueva, el compost o el abono antes de sembrar, de modo que los nutrientes puedan propagarse por todo el cantero.

### **Deshierbar con frecuencia es clave**

Quite las malas hierbas al menos una vez por semana. Cuanto más demore en desmalezar, más difícil será sacarlas. Si las malas hierbas florecen y sus semillas se propagan, el problema será aún mayor.

### **Dé a las plantas mucho espacio**

Puede ser tentador intentar obtener el máximo provecho de su huerta plantando las semillas próximas unas de las otras, pero en realidad esto puede perjudicarla. Las plantas necesitan mucho espacio para crecer. Plantar las semillas demasiado juntas reduce el acceso de la planta a la luz y aumenta la probabilidad de que las plantas sufran enfermedades. Siga las instrucciones sobre el espacio que se encuentran en el paquete de la semilla.

### **Siga las instrucciones de riego**

La mayoría de las plantas no tiene que regarse todos los días y es posible que las riegue en exceso. Verifique el paquete de las semillas o consulte a un jardinero con más experiencia (<http://www.cmg.colostate.edu/ask-cmg.shtml>) para informarse sobre las necesidades específicas de riego.

### **Elija una huerta (elevada o en el suelo) que funcione para usted**

Un cantero elevado puede ayudar a que los niños no pisen las plantas y a minimizar las malas hierbas. Sin embargo, un cantero elevado requiere materiales, herramientas, tiempo, y una persona con experiencia que lo construya. También necesita suficiente tierra para llenarlo. Una vez que haya construido y llenado los canteros con tierra, pueden durar por varios años, y solo necesitan que se les agregue pasto cortado, hojas caídas o compost al final de cada temporada de cultivo del año.

Una huerta en el suelo puede ser más fácil de empezar pues no hay que construirla y puede usar la tierra que ya está allí. Sin embargo, primero deberá quitar las malas hierbas o el pasto del lugar y luego labrar el terreno todos los años para incorporar el compost. También es posible que tenga que construir una barrera, si le preocupa que los niños caminen sobre las plantas o recojan plantas o frutos antes de que hayan terminado de crecer.



### **Si parece que las plantas se están muriendo, controle el agua o los insectos**

La razón por la que pueda parecer que una planta se está muriendo depende del tipo de planta. El riego en exceso o insuficiente puede probablemente ser un motivo, pero también puede deberse a insectos u otras causas. Consulte a un jardinero con experiencia (<http://www.cmg.colostate.edu/ask-cmg.shtml>) para determinar si puede hacer algo ahora o qué puede hacer diferente la próxima temporada. Si no puede salvar la planta, considere plantar un cultivo de verano u otoño en su lugar, dependiendo del momento. Lleva tiempo adquirir habilidades y conocimientos de jardinería. ¡Piense que esta es una oportunidad de aprendizaje para usted y sus alumnos y continúe intentándolo!

### **Consulte a un experto si desea intentar el "endurecimiento"**

El endurecimiento implica adaptar lentamente a la plántula a las condiciones del exterior, dejándola afuera durante períodos de tiempo cada vez prolongados antes de plantar. Consulte a un jardinero experto (<http://www.cmg.colostate.edu/ask-cmg.shtml>) si desea utilizar este método.

### **Consejos para trabajar la huerta con los niños**

- Deje una zona en la que siempre puedan cavar para buscar gusanos y jugar con la tierra.
- Plante muchas zanahorias, ejotes, tomates cherry o tomates uvita. ¡Les encanta cosecharlos!
- Las calabazas y los zapallos grandes son divertidos de ver crecer, aun cuando no se puedan comer.



## Consejos para trabajar y mantener la huerta fuera de temporada

### Limpie la huerta al final de la temporada

Al final de la temporada de cultivo debe quitar todas las plantas que queden en su huerta. Los insectos que se alimentan de sus plantas pondrán huevos en las plantas viejas y regresarán en la primavera, así que es mejor sacar las plantas, para evitar que esto suceda. Este es un muy buen momento para mezclar pasto cortado, hojas caídas o compost en el cantero de la huerta. En el invierno se descompondrán y llenarán la tierra con nutrientes. Si las plantas que saca no están enfermas, también puede mezclarlas con la tierra.

### Antícípese a las heladas nocturnas

Por lo general, a mediados de septiembre ocurren heladas en varias noches. Si se anticipa a las heladas, puede cubrir sus plantas con una sábana o manta liviana (no use plástico) y podrá seguir cosechando más cultivos por varias semanas más. Algunos cultivos pueden seguir creciendo en el exterior y cosecharse luego de las primeras heladas nocturnas. Las hortalizas de raíz (por ejemplo, remolachas, zanahorias, pastinacas) pueden sobrevivir unas cuantas semanas o meses más, si se las cubre con una capa de heno que les dé calor. ¡Estas hortalizas se pondrán de hecho más dulces cuanto más tiempo permanezcan en el suelo! Se pueden plantar espinacas en noviembre y cosecharse a principios de primavera. No es necesario cubrirlas con una sábana o heno.

### Pruebe con una huerta en el interior

Las huertas en el interior son también una opción para el invierno si tiene el tiempo y los recursos para ello. Los canteros con ruedas o portátiles pueden trasladarse al interior durante el invierno y continuarse sembrando y cosechando. Las pequeñas huertas en macetas también pueden servir. Las plantas deben ubicarse en una zona cálida con luz solar directa o con iluminación especial, que se conoce como luces de crecimiento.

*Esta información fue revisada a efectos de comprobar su exactitud por Sherry Fuller, BS, curadora de plantas en Gardens on Spring Creek, en Fort Collins, Colorado.*

### Consejos para evitar el desperdicio de alimentos

- Coseche al menos una o dos veces por semana una vez que los cultivos estén maduros.
- Planifique las comidas o bocadillos para que incluyan productos de su huerta durante la época de mayor cosecha.
- Permita que las familias se lleven a sus casas los productos sobrantes si cultiva más de lo que puede utilizar en su programa.
- Considere hacer encurtidos o deshidratar o congelar los productos sobrantes si tiene espacio de almacenamiento disponible para ello.
- Seque o congele las hierbas en agua usando cubitos de hielo.
- Póngase en contacto con Boulder Food Rescue por el 720-445-5237 para que recojan los productos sobrantes y los distribuyan entre las familias de bajos ingresos o los refugios para personas sin hogar de la localidad.
- Considere hacer compost con productos que se echaron a perder para volver a incorporar nutrientes a la tierra de su huerta.



## Precauciones de salud y seguridad

### Preparación de la huerta

- Llame a su compañía de servicios públicos o al 811, el número nacional de *Call Before You Dig (Llame antes de excavar)* antes de cavar para empezar su huerta, para asegurarse de evitar el tendido eléctrico y las tuberías de gas.
- Verifique el contenido de plomo del suelo, especialmente en las zonas urbanas. Verifique también si existen otros contaminantes, como productos químicos o pesticidas. Visite <http://www.soiltestinglab.colostate.edu/> para obtener más información.
- Compre tierra preenvasada. Aunque no es necesario, limita la posible contaminación.
- Coloque la huerta por encima o lejos de posibles fuentes de contaminación, como la basura o las aguas residuales.
- Use materiales que no sean tóxicos ni puedan presentar filtraciones para la construcción de su huerta o sus macetas. Evite la madera tratada a presión, los neumáticos usados, los durmientes y los plásticos de un solo uso. Considere utilizar madrea no tratada, adoquines de hormigón, ladrillos o piedras.
- Construya una barrera alrededor de la huerta para ayudar a detener a los animales y a las personas no autorizadas, limitando también la contaminación.

### Compost y abono

- Evite utilizar pesticidas y herbicidas.
- Use abono siguiendo las instrucciones del fabricante. Asegúrese también de mantenerlo en un lugar cerrado fuera del alcance de los niños cuando no se use. Los niños no pueden manejar el abono.
- No utilice abono crudo.
- Asegúrese de que el compost del lugar solo contenga productos vegetales. Los productos animales no pueden utilizarse para hacer compost. Asegúrese de utilizar siempre guantes al manejar el compost.
- Quite regularmente de la huerta los productos podridos, dañados o contaminados (por excrementos de aves o mordidas de animales).

### Trabajar en la huerta con niños

- Consulte al enfermero o enfermera de su programa antes de que niños con alergias trabajen en la huerta.
- No permita que ninguna persona que esté o haya estado enferma ingrese a la huerta hasta 24 horas después de desaparecidos los síntomas.
- Asegúrese de que los niños usen zapatos cerrados, pantalones largos y guantes cuando trabajen en la huerta, para prevenir los cortes y picaduras.
- Al cosechar productos o transportar agua utilice recipientes limpios, de grado alimenticio.
- Asegúrese de que los niños se laven las manos antes de tocar cualquier alimento para el consumo.
- No permita que los niños beban agua de la manguera.
- Mantenga a los niños hidratados ofreciéndoles botellas de agua, una jarra de agua y vasos, o haciendo con frecuencia pausas para beber de una fuente de agua.
- Asegúrese de que los niños se hayan aplicado protector solar antes de pasar tiempo al sol.

### Cocinar con los niños

- Los niños solo pueden tocar sus propios alimentos listos para consumir, pero pueden ayudar a preparar alimentos que se van a cocinar, como medir o revolver los ingredientes para un pan o una sopa.

### Almacenamiento de los productos de la cosecha.

- Las mismas directivas que rigen para el almacenamiento de otros productos se aplican a los productos cosechados en la huerta de su centro de atención infantil.

### Patos y pollos

- No se permiten los patos, pollos y otras aves de corral en los centros de atención infantil.



## Granjas locales

Esta lista no avala ninguno de los recursos indicados y no se sugiere como listado completo de todos los servicios disponibles.

Granja	Excursiones	Visitas al salón de clases	Clases de jardinería	Huertas comunitarias	Opciones de Agricultura sostenida por la comunidad (Community Supported Agriculture, CSA)*	Información, semillas, recursos vegetales, otros
<b>Growing Gardens</b> 1630 Hawthorn Ave, Boulder 303-443-9952 <a href="https://www.growinggardens.org/childrens-peace-garden">https://www.growinggardens.org/childrens-peace-garden</a>	●	●	●	●	●	Semilleros/plántulas Bajos ingresos, Campamentos de verano, Club para después de la escuela, días festivos de BVSD
<b>Cure Organic Farm**</b> 7416 Valmont Road, Boulder <a href="http://www.cureorganicfarm.com/index.htm">http://www.cureorganicfarm.com/index.htm</a>	●	●	●		●	
<b>Ollin Farms**</b> 8627 North 95 <sup>th</sup> St, Longmont 303-875-8462 Ana (Kena) Guttridge Cordero <a href="mailto:kena@ollinfarms.com">kena@ollinfarms.com</a> <a href="http://www.ollinfarms.com/default.htm">http://www.ollinfarms.com/default.htm</a>	●	●	●		●	Bilingüe

\*La Agricultura sostenida por la comunidad (CSA, por sus siglas en inglés) es una forma que tienen los consumidores de comprar alimentos locales y de estación, directamente a los agricultores. El agricultor ofrece un determinado número de "participaciones" al público. Por lo general, las "participaciones" consisten en una caja de hortalizas, pero pueden incluir otros productos agrícolas. Los consumidores interesados adquieren una participación (que se conoce también como "membresía" o "suscripción") y reciben a cambio una caja (bolsa, canasta) de productos de estación todas las semanas durante la temporada agrícola.

\*\*Estas granjas aceptan Veggie Bucks en sus puestos.

## Mercados de agricultores

Mercado de agricultores	Ciudad	Días de la semana	Fechas	Horas/Fechas	Actividades para niños
<b>Mercado de agricultores del condado de Boulder, Boulder</b> 13 <sup>th</sup> St, Boulder <a href="http://www.bcfm.org">http://www.bcfm.org</a>	Boulder	Miércoles Sábado	principios de mayo - principios de octubre principios de abril – mediados de noviembre	4 p.m. – 8 p.m. 8 a.m. – 2 p.m.	Solo los miércoles
<b>Mercado de agricultores del condado de Boulder, Denver</b> 1701 Wynkoop St., Denver <a href="http://www.bcfm.org">http://www.bcfm.org</a>	Denver	Sábado	principios de junio – fines de octubre	8 a.m. – 2 p.m.	
<b>Mercado de agricultores del condado de Boulder, Longmont</b> 9595 Nelson Rd, Longmont <a href="http://www.bcfm.org">http://www.bcfm.org</a>	Longmont	Sábado	principios de abril – mediados de noviembre	8 a.m. – 1 p.m.	●
<b>Mercado de agricultores del condado de Boulder, Lafayette</b> 400 E. Simpson St., Lafayette <a href="http://www.bcfm.org">http://www.bcfm.org</a>	Lafayette	Jueves	principios de junio – fines de septiembre	4 p.m. – 8 p.m.	



## Productos locales, compost, mantillo y reciclaje

Esta lista no avala ninguno de los recursos indicados y no se sugiere como listado completo de todos los servicios disponibles.

Organización/Servicios	Productos locales	Compost	Mantillo	Reciclaje	Talleres
<b>Eco-Cycle</b> <a href="http://www.ecocycle.org/schools">http://www.ecocycle.org/schools</a>				•	• Ofrece clases para aprender a hacer compost y reciclar para niños desde el preescolar hasta el 12º grado y orientación para el público general
<b>Taller sobre compost del condado de Boulder</b> <a href="http://www.bouldercounty.org/env/compost/pages/compostworkshops.aspx">http://www.bouldercounty.org/env/compost/pages/compostworkshops.aspx</a>				•	
<b>Centro de reciclaje del condado de Boulder</b> <a href="https://www.bouldercounty.org/environment/recycle/recycling-center/tours/">https://www.bouldercounty.org/environment/recycle/recycling-center/tours/</a>				•	• Ofrece recorridos para niños desde el preescolar hasta el 12º grado y para el público general
<b>Boulder Food Rescue</b> <a href="http://www.boulderfoodrescue.org">http://www.boulderfoodrescue.org</a>	• Se da prioridad a los centros de atención y educación de la primera infancia y a las ONG que se dirigen a personas de bajos ingresos				
<b>Longmont Food Rescue</b> <a href="http://longmontfoodrescue.org/">http://longmontfoodrescue.org/</a>	• Se da prioridad a los centros de atención y educación de la primera infancia y a las ONG que se dirigen a personas de bajos ingresos				
<b>Colorado State University</b> <b>Oficina de Extensión</b> Programa de maestro jardinero <a href="http://www.cmg.colostate.edu/ask-cmg.shtml">http://www.cmg.colostate.edu/ask-cmg.shtml</a>					• Ofrece conocimientos sobre jardinería mediante visitas a centros y actividades con los alumnos
<b>Western Disposal</b> 5880 Butte Mill Rd, Boulder Servicios de compost y reciclaje: <a href="https://www.westerndisposal.com/">https://www.westerndisposal.com/</a> Mantillo gratuito: <a href="https://user.govoutreach.com/boulder/faq.php?cmd=shell&amp;goparms=cid%3D23428">https://user.govoutreach.com/boulder/faq.php?cmd=shell&amp;goparms=cid%3D23428</a>		•	•	•	



## Oportunidades de subvenciones

Las siguientes organizaciones ofrecen subvenciones periódicamente. Consultelas con regularidad para verificar la disponibilidad.

Oportunidad	Sitio web
<b>De la Granja al Preescolar</b> Departamento de Agricultura de EE. UU.	<a href="http://www.farmtopreschool.org/grants.html">http://www.farmtopreschool.org/grants.html</a>
<b>Kids Gardening</b>	<a href="https://kidsgardening.org/garden-grants/">https://kidsgardening.org/garden-grants/</a>
<b>Programa de Promoción del Mercado de Agricultores</b> Departamento de Agricultura de EE. UU.	<a href="http://www.usda.gov/wps/portal/usda/usdahome?navid=GRANTS_LOANS">http://www.usda.gov/wps/portal/usda/usdahome?navid=GRANTS_LOANS</a>
<b>De la Granja a la Escuela</b> Departamento de Agricultura de EE. UU.	<a href="http://www.fns.usda.gov/farmtoschool/farm-school-grant-program">http://www.fns.usda.gov/farmtoschool/farm-school-grant-program</a>
<b>Slow Food USA</b>	<a href="https://www.slowfoodusa.org/resources-and-grants">https://www.slowfoodusa.org/resources-and-grants</a>
<b>The Garden Project of Southwest Colorado</b>	<a href="http://www.thegardenprojectswwwcolorado.org/garden_grants">http://www.thegardenprojectswwwcolorado.org/garden_grants</a>



## Educación en nutrición

Esta lista no avala ninguno de los recursos indicados y no se sugiere como listado completo de todos los servicios disponibles.

Recurso	Instrucciones para la solicitud	Sitio web
<b>La Cosecha del Mes de California (California Harvest of the Month)</b> Del Departamento de Salud Pública de California	Descargue planes de clases gratuitos.	<a href="http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/Pages/default.aspx">http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/Pages/default.aspx</a>
<b>De la Granja a Head Start: La Cosecha del Mes (Harvest of the Month)</b> De STEP Head Start y Lycoming College	Descargue planes de clases gratuitos.	<a href="http://www.farmtoschool.org/Resources/LYCO_Edition-Harvest-of-the-Month-FINAL.pdf">http://www.farmtoschool.org/Resources/LYCO_Edition-Harvest-of-the-Month-FINAL.pdf</a>
<b>¡Siembre, Pruebe, Deguste! [Grow it, Try it, Like]</b> Del equipo de Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU.	Los participantes del Programa de Alimentos para el Niño y el Adulto (CACFP, por sus siglas en inglés) pueden solicitar un kit de herramientas gratuito. Los programas que no participan en el CACFP pueden descargar e imprimir el kit de herramientas gratuito.	<a href="http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it">http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it</a>
<b>¡Siembre, Pruebe, Deguste! [Grow It, Try It, Like It!] Divertirse con las frutas y verduras en centros de atención infantil familiar</b> Del Equipo de Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU.	Los participantes del Programa de Alimentos para el Niño y el Adulto (CACFP) pueden solicitar un kit de herramientas gratuito. Los programas que no participan en el CACFP pueden descargar e imprimir el kit de herramientas gratuito.	<a href="https://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-homes">https://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-homes</a>
<b>De la Granja al Preescolar de Growing Minds</b> Del Proyecto de Agricultura Sostenible de los Apalaches (Appalachian Sustainable Agriculture Project)	Descargue planes de clases gratuitos.	<a href="https://growing-minds.org/farm-to-preschool/">https://growing-minds.org/farm-to-preschool/</a>
<b>La cosecha para niños saludables (Harvest for Healthy Kids)</b> De la Universidad Estatal de Portland y el Mt. Hood Community College Head Start y Early Head Start	Regístrate para obtener kits de actividades gratuitos.	<a href="http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291">http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291</a>
<b>Azúcar escondida (Hidden Sugar)</b> De Health Beverage Partnership	Descargue afiches, juegos y libros gratis	<a href="http://www.hidden-sugar.org/">http://www.hidden-sugar.org/</a>
<b>Power Panther Preschool</b> Del Departamento de Educación del Estado de Kansas	Descargue el manual de implementación gratuito.	<a href="https://www.kansasteamnutrition.org/TN_Menus/TN_Power_Panther_Preschool.htm">https://www.kansasteamnutrition.org/TN_Menus/TN_Power_Panther_Preschool.htm</a>
<b>Potter the Otter</b> De FIRST 5 Santa Clara County	Descargue las actividades gratuitas.	<a href="https://www.pottertheotter.com/new-page-1">https://www.pottertheotter.com/new-page-1</a>
<b>Biblioteca de gráficos del equipo de Nutrición (Team Nutrition Graphics Library)</b> Del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU.	Los participantes del Programa de Alimentos para el Niño y el Adulto (CACFP) pueden solicitar gráficos gratuitos. Los programas que no participan en el CACFP pueden descargar e imprimir los gráficos gratuitos.	<a href="https://www.fns.usda.gov/tn/graphics-library">https://www.fns.usda.gov/tn/graphics-library</a>
<b>La Cosecha del Mes de Vermont (Vermont Harvest of the Month)</b> De la Granja Green Mountain a la escuela, Food Connects y Vital Communities	Descargue los planes de clases gratuitos.	<a href="http://www.vermontharvestofthemonth.org/">http://www.vermontharvestofthemonth.org/</a>

## Recetas

Esta lista no avala ninguno de los recursos indicados y no se sugiere como listado completo de todos los servicios disponibles.

Organización	Sitio web
<b>Distrito escolar de Boulder Valley, La Cosecha del Mes</b>	<a href="https://food.bvsd.org/meals/Pages/Recipes.aspx">https://food.bvsd.org/meals/Pages/Recipes.aspx</a>
<b>Chef Ann Foundation</b>	<a href="http://www.chefannfoundation.org/for-parents/home-recipes/">http://www.chefannfoundation.org/for-parents/home-recipes/</a>
<b>Cooking Matters</b>	<a href="https://cookingmatters.org/recipes">https://cookingmatters.org/recipes</a>
<b>What's Cooking: USDA Mixing Bowl</b>	<a href="https://whatscooking.fns.usda.gov/">https://whatscooking.fns.usda.gov/</a>

