

# CRECE CONMIGO!



# GROW WITH ME!

## ¡CULTIVAR UN JARDIN CON SU HIJO PUEDE DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES QUE DURARÁN TODA LA VIDA!

Nunca es demasiado temprano para empezar a cultivar el amor de su hijo por las verduras. La jardinería y las actividades relacionadas con el jardín captarán la atención de su hijo del mundo su naturaleza, desarrollara su curiosidad por las plantas y los seres vivos, y aumentarán su familiaridad con las frutas y verduras a través de la alfabetización, actividades sensoriales y juegos. ¡Trabajar en el jardín también es buen ejercicio y puede dar la oportunidad a toda la familia de relajarse y reducir el estrés lo cual es importante para los niños y adultos!



CILANTRO/CILANTRO



STRAWBERRY/FRESA

## GROWING A VEGETABLE GARDEN WITH YOUR CHILD CAN DEVELOP HEALTHY HABITS THAT WILL LAST A LIFETIME!

It's never too early to start growing your child's love of vegetables. Gardening and garden-related activities will engage your child with the natural world, build their curiosity about plants and living things, and increase their familiarity with fruits and vegetables through literacy, sensory activities, and play. Working in the garden is also great exercise and can provide opportunities for the whole family to unwind and reduce stress which is important for both children and adults!



#keepgrowingdetroitkids

¡Inspira a otros con tus actividades y observaciones de jardinería!

Inspire others with your gardening activities and observations!



[WWW.KEEPGROWINGDETROIT.ORG](http://WWW.KEEPGROWINGDETROIT.ORG)



Estas actualizaciones y actividades están diseñadas para ayudar a los cuidadores a integrar el aprendizaje basado en jardinería en lugares de aprendizaje de la primera infancia como la escuela, en el hogar y en la comunidad que influye en las preferencias de alimentos de los niños desde el nacimiento hasta los 5 años y motivan hábitos saludables de por vida.

These updates and activities are designed to help caregivers integrate garden-based learning into early childhood learning environments at school, at home, and in the community influencing food preferences of children birth to 5 and encouraging lifelong healthy habits!

¡Gracias a Detroit Hispanic Development Corporation por la traducción!



# BASIC GARDENING TIPS

## SUN, SOIL & WATER

### ... CHOOSING A GARDEN LOCATION

- Choose a place to plant your garden in a location that receives at least 6-8 hours of sunlight during the summer.
- Make sure you have access to water.
- Test your soil where you plan to plant (exposure to lead through gardening is the biggest concern).

## SELECTING WHAT TO GROW

- There are a wide variety of vegetables that grow in Detroit's climate. You can grow "cold crops", such as collards, spinach, broccoli and lettuce as soon as the ground thaws in early spring or again in the fall. "Hot crops" such as tomatoes, peppers, zucchini and cucumber should be planted in late spring, after the danger of frost has passed (average last frost in Detroit is around May 10th).
- Pay attention to each plant's requirements for spacing and depth and if the plant needs to be thinned or trellised for best production. When plants have the space and support they need, they are more likely to thrive!

## GROW & ENJOY

- "Days to Harvest", indicated on the seed pack or instructions, tells you how long the plant should grow until it's time to begin harvesting.
- A garden is a living thing! Remember to water, weed, and pay attention to it. Most plants should be watered every day.



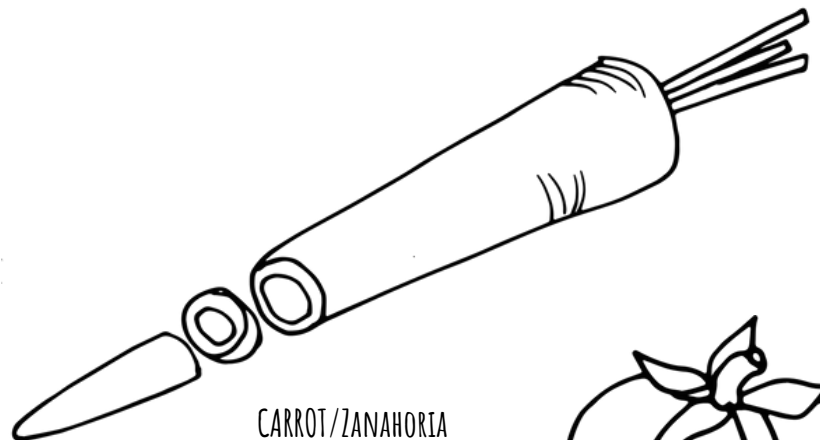
## GROW A VEGETABLE GARDEN WITH YOUR FAMILY!

Join the 2021 Garden Resource Program

Have you ever thought about growing a vegetable garden? Think of harvesting fresh cilantro, lettuce, and tomatoes and other easy to grow and nutritious vegetables right from your own personal grocery store in your backyard! A garden is a labor of love that will provide you delicious meals and savings of hundreds of dollars off your grocery bill each year. The Garden Resource Program (GRP) supports vegetable gardens in Detroit, Highland Park, and Hamtramck. Members come to pick up their seeds and Detroit-grown vegetable transplants from KGD's Farm in the Eastern Market District several times a season and are invited to participate in classes such as basic gardening and food preservation.



Residents interested in starting community gardens also receive support with site selection, garden design, and resources such as soil testing, raised beds or tilling. The GRP will also connect you to the vast network of Detroit residents working together to create a food system that serves all of Detroit's residents. Please visit [www.keepgrowingdetroit.org](http://www.keepgrowingdetroit.org), email [info@keepgrowingdetroit.org](mailto:info@keepgrowingdetroit.org) or call 313-656-4769 for more information.



CARROT/ZANAHORIA



TOMATE/TOMATO

# ¡CRECE UN JARDIN CON TU FAMILIA!

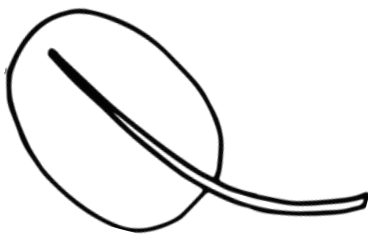
Únase al Programa de Recursos para Jardines 2021

¿Alguna vez has pensado en cultivar un jardín de vegetales? ¡Piense en la cosecha de cilantro fresco, lechuga y tomates y otras verduras fáciles de cultivar y nutritivas directamente desde su propia tienda de comestibles en su patio trasero!

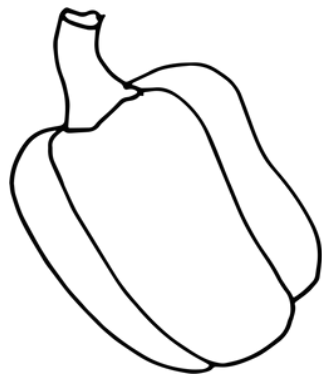


Un jardín es una obra de amor que le proporcionará deliciosas comidas y ahorros de cientos de dólares de su factura de comestibles al año. El Programa de Recursos De Jardines (GRP) apoya los huertos en Detroit, Highland Park y Hamtramck. Los miembros recogen sus semillas y trasplantes de vegetales cultivados en Detroit de KGD's Farm en el Eastern Market District varias veces por temporada y se les invita a participar en clases como jardinería básica y preserva de alimentos.

Los residentes interesados en iniciar jardines comunitarios también reciben apoyo con la selección del sitio, el diseño de jardines y recursos como análisis de tierra, plantíos elevados o labranza. El GRP también te conectará con la vasta red de residentes de Detroit que trabajan juntos para crear un sistema alimenticio que sirve a todos los residentes de Detroit. Visite [www.keepgrowingdetroit.org](http://www.keepgrowingdetroit.org), envíe un correo electrónico [info@keepgrowingdetroit.org](mailto:info@keepgrowingdetroit.org) o llame al 313-656-4769 para obtener más información.



SPINACH/ESPINACA



PEPPER/PIMIENTA



BROCCOLI/BROCCOLI

## CONSEJOS BÁSICOS DE JARDINERÍA

### SOL, TIERRA Y AGUA

... ESCOGIENDO EL LUGAR DEL JARDÍN

- Escoge o elije un lugar para plantar tu jardín en un lugar que reciba al menos 6-8 horas de luz solar durante el verano.
- Asegúrese de tener acceso al agua.
- Haga un análisis a la tierra donde planea plantar (la exposición al plomo a través de la jardinería es la mayor preocupación).

### ELIGE LO QUE CRECERA

- Hay una amplia variedad de verduras que crecen en el clima de Detroit. Puedes cultivar "cultivos fríos", como col silvestre, espinacas, brócoli y lechuga en cuanto el suelo se descongele a principios de primavera o de nuevo en el otoño. "Cultivos calientes" como tomates, pimientos, calabacín y pepino deben plantarse a finales de la primavera, después de que haya pasado el peligro de heladas (la última helada promedio en Detroit es alrededor del 10 de mayo).
- Preste atención a los requisitos de cada planta del espacio y profundidad y si la planta necesita ser adgazada o enreda para una mejor producción. Cuando las plantas tienen el espacio y el apoyo que necesitan, ¡son más propensas a crecer sanas!!

### CRECER Y DISFRUTAR

- "Fechas de Cosechar", indicado en el paquete de semillas o instrucciones, le indica cuánto tiempo debe crecer la planta hasta que llegue el momento de comenzar la cosecha. ¡Un jardín es un ser vivo! Recuerden regar, quitar la mala hierba y prestarle atención. La mayoría de las plantas deben ser regadas todos los días





## CULTIVA EL AMOR POR LA LECTURA

Los libros sobre jardinería proporcionan una gran manera de construir el vocabulario de su hijo y dar comienzo a su viaje para ser grandes lectores. Hay miles de grandes libros por ahí. A Sembrar Sopa de Verduras de Lois Elhert es uno de nuestros favoritos, con imágenes y palabras sencillas que describen cómo el jardín de un padre se convierte en una deliciosa sopa de verduras para que todos disfruten. También hay varios libros de jardinería que pueden conectar a los niños con la cultura y las tradiciones gastronómicas de su propia familia.

## RETRATOS DE VERDURAS

Elige cuatro vegetales con diferentes formas, tamaños y texturas y colóquelos en el centro de la mesa. Doble un pedazo de papel en 4 partes y pida a los niños que dibujen un vegetal en cada cuadrado y ayuden a los niños a escribir los nombres de las verduras. Hable con su hijo acerca de lo que observan. ¿Trate de hacer preguntas empezando con "¿Me pregunto?", por ejemplo "Me pregunto a que saben?" o "Me pregunto cómo se por dentro".

Si elige verduras que se pueden comer crudas (como tomates, calabacitas, zanahorias o espinacas), puede ayudar su hijo para lavar, secar y cortar las verduras y probar los sabores. ¡Anime a su hijo a probar un bocado de cada una de las verduras y pídale que pongan una marca de verificación junto a las que probaron y una cara sonriente junto a las que les gustaron!



## ¡MUCHAS MANERAS DE INTRODUCIR LAS VERDURAS!

## SO MANY WAYS TO INTRODUCE VEGETABLES!

## GROW A LOVE OF READING

Books about gardening provide a great way to build your child's vocabulary and to start them on their journey to be great readers. There are thousands of great books out there. Growing Vegetable Soup by Lois Elhert is one of our favorites, with simple pictures and words describing how a dad's garden turns into a delicious vegetable soup for all to enjoy.

There are also so many garden books that can connect children to their own family's food culture and traditions.



## VEGGIE PORTRAITS

Choose four vegetables with different shapes, sizes and textures and place them in the middle of the table. Fold a piece of paper into 4 parts and have children draw one vegetable in each square and help the children write the names of the vegetables. Talk with your child about what they observe. Try asking questions starting with "I wonder", such as "I wonder what they taste like?" or "I wonder what it looks like inside"

If you choose vegetables that you can eat raw (such as tomatoes, zucchini, carrots or spinach), you can then work with your child to wash, dry and cut the vegetables and have a taste test. Encourage your child to try a bite of each of the vegetables and have them put a check mark next to the ones they tried and a smiley face next to the ones they liked!

