



Bienvenidos a 4-H



REVISADO POR PARES
01517



Guía para Miembros Nuevos de 4-H

AGRADECIMIENTOS

Escrito por la Doctora en Educación Madonna Weese, Especialista de Extensión para 4-H Youth Development

Diseño gráfico de Paula Wheeler, www.WheelerArts.com

Ilustraciones con símbolo de derechos de autor: QuickArt © de Wheeler Arts

Para recibir información sobre pedidos, comuníquese con el Servicio de Abastecimiento del Consejo Nacional de 4-H al: (301) 961-2934 o en www.4-Hmall.org.



© Derechos de autor 2015 Universidad de Illinois Junta Directiva

Universidad de Illinois, Facultad de Ciencias Agrícolas, Ambientales y del Consumo

• Departamento de Agricultura de los Estados Unidos • Cooperación de Consejos de Extensión Locales

Urbana-Champaign, Illinois

01517

Febrero de 2015

Publicado en respaldo de las Tareas de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, GEORGE CZAPAR, Rector, Extensión de la Universidad de Illinois. La Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en sus programas y empleos. *El nombre y el emblema de 4-H están protegidos de acuerdo con 18 U.S.C. 707.

**Bienvenidos
a 4-H**



Guía para Miembros Nuevos

***¡Con 4-H, Aprender es
Divertido!***

En tu club 4-H, trabajarás con otros jóvenes y adultos voluntarios para hacer nuevos amigos, aprender nuevas habilidades, practicar cómo ser líder y retribuir a tu comunidad.

Aprenderás sobre temas de tu interés. Como miembro de 4-H, elegirás uno o más temas sobre los cuales aprender durante el año. Los temas son muy variados e incluyen, por ejemplo, aprender a cocinar, armar un robot o cuidar el medioambiente. Estos reciben el nombre de “proyectos” de los miembros. Se ofrecen cientos de proyectos en 4-H para que puedas elegir los que más te interesan.

Tu primer proyecto será completar las actividades de esta guía de proyectos para miembros nuevos. Completarás las siguientes actividades:



Registrar información sobre tu club 4-H.



Probar algunos de los proyectos que se ofrecen en 4-H.



Aprender la promesa y el lema de 4-H.



Proponer a tus familiares o amigos una actividad divertida.

Cuando termines todas las actividades de esta guía, pídele a tu padre o a tu madre, o a otro adulto de tu familia, que firmen el Certificado de Finalización de la página 33. En tu próxima reunión de 4-H, pídele al líder de tu club 4-H que revise tu trabajo y firme el certificado. Puedes colgar tu certificado firmado en tu habitación u otra parte de tu casa.



Prueba Algunas Actividades Divertidas de 4-H

Cuando te unes a un club 4-H, también te inscribes en un proyecto de 4-H. Un proyecto es un tema sobre el cual quieres aprender o descubrir más. Puedes elegir entre cientos de proyectos que se ofrecen a través de 4-H. Elige dos o tres proyectos que te interesen.

Para ayudarte a decidir cuál será tu primer proyecto, este libro incluye algunas actividades de proyectos para que pruebes. Puedes trabajar en ellas con un amigo en tu club 4-H. Si trabajas con amigos, ¡aprender es más divertido!

Actividades de 4-H	Página
 Mi Club 4-H	4
 Cocinar con 4-H	6
 Jardinería con 4-H	15
 Animales con 4-H	20
 4-H y la Familia	23
 Autocomprensión	25
 Datos sobre 4-H	28



A medida que completes las actividades de los proyectos que te interesen, ✓ márcalos con una tilde en la siguiente lista.

- Mi Club 4-H
- Cocinar con 4-H
- Jardinería con 4-H
- Animales con 4-H
- 4-H y la Familia
- Autocomprensión
- Datos sobre 4-H

¡Has completado las tareas de tu primer proyecto 4-H! ¡Felicitaciones! En 4-H, solemos recompensar a los jóvenes por su buen trabajo. Pídeles a tus padres y al líder de tu club 4-H que revisen tus tareas y que firmen el Certificado de Finalización de la página 33 para demostrar que has completado el trabajo de tu proyecto.





Mi Club 4-H

Nombre de mi Club 4-H _____

Mi club se reúne en (lugar) _____

La reunión comienza a las _____

El líder de mi club es _____

Número de teléfono del líder _____

Correo electrónico del líder _____

Funcionarios de mi club

Presidente _____

Vicepresidente _____

Secretario/a _____

Tesorero/a _____

Reportero/a _____

Líder de Recreación _____

Otro _____



**Nombre de un miembro de más edad de 4-H
que forme parte de mi club y que pueda
responder mis preguntas sobre 4-H _____**

Su número de teléfono _____

Algunos temas sobre los que me gustaría aprender más

Mis pasatiempos



Cocinar con 4-H

La limpieza es muy importante a la hora de cocinar. Los alimentos pueden transmitir gérmenes que provocan enfermedades. Si las manos, la ropa o la vajilla están sucias, también pueden transmitir gérmenes a los alimentos que estés cocinando.

Enumera algunas normas que ya conozcas sobre cocinar o trabajar en la cocina.

A set of horizontal blue lines within a green decorative border, intended for writing the answer to the question above.

Garantiza tu Seguridad y la de los Alimentos

Lee esta lista de normas sencillas, que deberás respetar cuando cocines para garantizar tu seguridad y la de los alimentos. Coloca una marca de verificación al lado de las reglas que ya habías incluido en la página 6.

Antes de Comenzar a Cocinar

Lávate las manos con jabón durante al menos 20 segundos.

Límpiarte debajo de las uñas.

Ponte ropa limpia.

Limpia el área de trabajo con agua tibia y detergente.

Mientras Cocinas

Mantén las manos alejadas de tu cabello, tu rostro y cualquier mascota.

No te chupes los dedos.

No uses la cuchara de mezclar para probar la comida. Utiliza otra cuchara si quieres hacerlo.

Mantén refrigerados los productos que contengan leche.

Mantén refrigerados la carne y los huevos.

Mantén tu Seguridad mientras Usas la Cocina

Pide permiso para usar la cocina y preparar una comida.

Nunca enchufes ni desenchufes aparatos eléctricos con las manos húmedas.

No uses recipientes de metal en el microondas.

No enciendas el microondas si está vacío.

Utiliza trapos para sacar recipientes del microondas o del horno.

Limpia cualquier derrame para prevenir caídas.

¿Estás listo para comenzar a cocinar? ¡ Comencemos !

Pizza Vegetariana Exprés

La pizza es un refrigerio que les gusta a todos. Puedes agregar los ingredientes que prefieras. Antes de comenzar a preparar pizzas, pídele permiso a algún adulto de tu familia. Pídele que trabaje contigo como ayudante y que te enseñe a usar los cuchillos, el horno o la tostadora de manera segura para preparar este delicioso refrigerio. Rinde 6 porciones.

Busca los Ingredientes

- 3 panecillos ingleses cortados a la mitad o 6 rebanadas de pan italiano
- 1 taza de salsa para pizza o espagueti
- ½ taza de vegetales: elige los que te gustan, como cebolla en rodajas, pimientos verdes picados, hongos laminados o tomates en cubo
- 1 taza de queso en hebras



Elementos que Necesitarás

- | | |
|------------------|------------------|
| Placa para horno | Agarraderas |
| Tenedor | Cuchara |
| Cuchillo | Tazas para medir |
| Tabla para picar | |

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 425 grados F.
2. Utiliza un tenedor para dividir los panecillos ingleses (o un cuchillo para rebanar el pan italiano) y colócalos sobre una placa para horno sin engrasar.
3. Unta una pequeña cantidad de salsa para pizza (de 2 a 3 cucharadas) sobre el pan.
4. Añade los vegetales picados y cúbrelos con el queso.
5. Coloca la placa dentro del horno y espera de 5 a 7 minutos, o hasta que se derrita el queso.
6. Saca la placa del horno usando una agarradera.
7. Deja que las pizzas se enfríen un poco y sírvelas.

Después de preparar una comida, siempre es importante limpiar el área de trabajo y guardar todos los alimentos que no hayas usado, así como los elementos una vez lavados.

Pídele a tu ayudante que te ayude a responder las preguntas de la página siguiente sobre tu primera actividad de cocina.