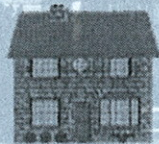


# Para su Hogar

Publicación 1, 2009



## Mejorar la Familia Recursos y Salud

by Adrie Roberts, Family &  
Consumer Sciences Agent

## Ideas Para Padres Con Niños en Edad Escolar

Los años medianos de la niñez son un tiempo durante el cuál los niños tienen nuevos pensamientos, habilidades sociales y físicas y desarrollan conductas que influirán totalmente en su salud y el bienestar posterior. Los padres.

Usted puede ayudar a contribuir al desarrollo positivo de estas habilidades en sus propios niños por ejemplo:



**Jugar...**ambos activos y mental/pensamiento. Esté seguro de tener paciencia (no irritable), favoreciendo (no halagando), sostenedor (no humillando), y se turna dirigiendo (no imponiendo).

Los estudios de alrededor del mundo coherentemente exposición cuándo los padres juegan con sus niños en la manera justa descrita, sus niños tienen más amigos, se mejoran grados en la escuela y hacen nuevos amigos más fácilmente.

**Alabar...** cumplido y expresar placer sobre los logros de sus niños para ayudarlos a desarrollar un sentido fuerte de "Yo lo puedo hacer!" En un largo plazo, ellos serán más probables de conseguir todos los aspectos de sus vidas.

**Hablando...**sobre su trabajo, su vida como un niño, cómo usted resolvió un problema duro, cuánto usted los ama y su mamá también. Sabemos cuándo los niños ven y oyen a sus padres, su padre en particular, entró en conversaciones significativas ellos son mucho más probables de desarrollar habilidades buenas de resolución de problemas, poder centrarse en el impacto a largo plazo de decisiones, y expresa, antes que reprima, sus emociones y la identidad verdadera.

by Kirk Blair, Ohio State University

## Lea a Su Niño

Cuando usted planea las actividades con su familia, planea leer con sus niños. Usted ha oído que niños que leen pueden llegar a ser lectores fuertes. Pero hay

que tratar y convencer a tener un tiempo corto durante 15 minutos cada día con sus niños. Le hará sentir como un padre bueno. Le ayudará a que sus niños se sientan más cerca uno al otro. Los alentará, los entretiene, y quizá los inspire. También mejorará su vocabulario y estimulará su creatividad. Pero la principal cosa es que sea divertido.



Usted no tiene que enseñar a su niño a como leer; leyendo en voz alta ellos lo harán y desearán leer. Incluso si su niño ya sabe cómo leer, la comprensión auditiva es generalmente un par de grados adelante. Usted puede leer libros con sus niños que ellos aun no comprenden por si mismos. Pero ellos comprenderán como usted le lee a ellos. Muestreles que los libros consiguen mejorar como ellos aprenden a leer en un nivel más alto.

## Las puntas para el Exito

- Comience a leer con sus niños cuando ellos son jóvenes, si usted no leyo cuando ellos fueron jóvenes, comience ahora. Nunca es demasiado tarde.
- Busque historias de acción e interes (el bibliotecario o el maestro pueden ayudar, o pueden conseguir un libro de historias recomendadas).
- Mantenga el tiempo de lectura brevemente para que su niño no pierda el interés y querrá oír más el próximo tiempo que usted lea con el.
- No deje a su niño que espere días para leerles de nuevo ellos perderán el interés en la historia.
- Escoga un lugar cómodo y bueno, un lugar callado sin distracciones que podrían estropear el humor y el encanto de una linda historia.



by Thomas R. Lee, Ph.D., USU Extension





## Para su yarda y jardín

Las noticias de horticultura  
por Taun Beddes,  
USU Extension Horticulturist  
& Clark Israelsen,  
USU Agriculture Agent

### SALUDOS DE SU AGENTE de CONDADO

#### ¿COMO COMENZAR CON SUS PROPIAS PLANTAS ADENTRO?

by Paul Wilkey, USU Extension

1. ¿Cuándo es tiempo de **AFINAR** jóvenes semilleros que usted ha comenzado a cultivar adentro? Puede las partes que usted considere que no necesite de las plantas usando unas tijeras pequeñas. No use sus manos podría dañar las plantas buenas.



2. Para semilleros cuyas vidas empezaron en un saliente de la ventana, se necesita un período de ajuste gradual antes que ellos puedan manejar el viento, la lluvia y un sol fuerte en el jardín. Este proceso de aclimatar semilleros a la vida en el jardín son llamados de "endurecimiento lejano."

- Empiece 7 - 10 días antes de su fecha de trasplante.
- Plante en un lugar sombreado afuera. Bajo un árbol o aún en su porche de atrás. Déjelos por 3-4 horas y aumente gradualmente el tiempo por 1-2 horas por día.
- Lleve las plantas adentro cada noche.
- Después de 2-3 días, mueva las plantas de su lugar sombreado pongalas bajo el sol en la mañana, y regréselas a la sombra por la tarde.

- Después de 7 días, las plantas deben poder manejar el sol todo el día y quedarse afuera de noche, si las temperaturas permanecen alrededor de 50 grados F. Mantenga vigilancia que la tierra no este seca y queme las plantas, si el tiempo está tibio.

- Después de 7 -10 días sus plantas estarán listas para trasplantar.

3. Si es posible **TRASPLANTE** en un día nublado-lluvioso o por lo menos en la tarde. De noche esto les dará un comienzo más apacible (evite días brillantes y soleados).



4. **EI AGUA**, no use mucha agua en los trasplantes.

5. Esté pendiente del reporte del tiempo vigile por insectos o daño de otro animal, proteja sus plantas; fumigue si es necesario dependiendo del problema en particular.

6. Mantenga su nuevo jardín libre de **HIERBAS**. Ellas robarán de su jardín los alimentos valiosos y nutritivos tambien el agua. Quitar las hierbas de su jardín es un excelente proyecto familiar. (Considere un herbicida pre-emergente después de que las plantas esten desarrolladas.)

7. **SENTIDO COMUN** será su ventaja más grande para un jardín exitoso.





## Horticultura de Verdura en un Contenedor o Maseta

### Contenedores

El sol adecuado, el agua, y el abono más una tierra con un buen drenaje es esencial para jardines exitosos de contenedor. Contenedores: Casi cualquier tipo de contenedor puede ser utilizado siempre y cuando proporcione un buen drenaje con buenos agujeros en el fondo alrededor o los lados cerca del fondo. Se pueden hacer 4 o mas agujeros de 1 cuarto  $\frac{1}{4}$  pulgadas espaciosos y uniformes alrededor del fondo del contenedor.

La mayoría de las verduras requieren contenedores que tengan de 6 a 8 pulgadas de tierra especial. Los cultivos de tubérculos, como zanahorias, tomates y otras plantas más grandes requieren contenedores más grandes y profundos.

Los jardines crecientes del Contenedor requieren un medio creciente de drenaje. que no se seque demasiado rápido. Este abono especial tiene varias ventajas sobre la tierra. Ellos son libres de organismos de enfermedad de plantas, de hierbas y semillas; y son menos probables de comprimir. Tienen humedad y alimentos nutritivos. Es también liviano, haciendo el contenedor más fácil de mover o llevar. Este abono especial puede ser comprado en centros de jardinería y puntos de venta al por menor.

### Cuidado en el Verano de Jardines de Contenedor

Casi todas las verduras crecen y producen mejor cuándo crecen a la luz del sol. Las plantas que dan resultado, como pepinos, los tomates, las pimientos, y la berenjena, requieren más ayuda del sol. Las verduras frondosas (lechuga, coliflor, espinaca, y perejil) toleran más la sombra que cultivos de tubérculos (rábanos, remolachas, y cebollas). Los contenedores deben ser colocados donde ellos recibirán por lo menos 6 horas de luz del sol por día.

### Regar

Las plantas que han crecido en contenedores requieren

de riego con mas frecuencia porque ellas se secan mas rápidamente en el sol y el viento.

Algunas plantas

pueden requerir riego

diariamente. Aplique suficiente

agua para llegar hasta el fondo del contenedor y permitir el exceso para desaguar por los hoyos del drenaje. Nunca permita que la tierra se seque

completamente; ésto puede causar que las plantas dejen caer sus flores y frutas. Sin embargo, también regar con demasiada agua mataría lentamente las plantas porque las raíces no recibirían suficiente oxígeno. Al regar, evite mojar las hojas, especialmente si riega tarde en el día. Las hojas mojadas favorecen el desarrollo de enfermedades de planta.



### La Fertilización

Las plantas que han crecido en contenedores requieren fertilización con más frecuencia porque tienen menos tierra para obtener alimentos nutritivos. Un abono soluble (15-30-15 o 20-20-20) aplicado una vez cada semana o dos, son recomendados. Esto puede ser aplicado al regar.

### El Tomate se Inclina

El tomate se inclina al crecer, utilice una estaca o jaula para mantener las vides verticales. Si estacó los tomates deben ser podados para producir algunas plantas derivadas. Ate los tallos flojamente a la estaca. Las jaulas deben ser por lo menos 24 pulgadas de diámetro.





4900 Old Main Hill  
Phone 435 797-2200  
Fax 435 797-3268  
<http://extension.usu.edu/>  
Contact: Dallas.Holmes@usu.edu

Que sus niños se unan al  
**4-H!**  
Cache County 4-H  
Scott Williams, 4-H Agent  
435-752-6363

El mencionar o presentación de una marca registrada, producto o empresa propietarios en el texto o figuras no constituyen un respaldo y no implican la aprobación con exclusión de otros productos o empresas convenientes..

Creado por Trish Cutler  
Traducido por Jose Oliva

**INSIDE THIS ISSUE**

Ideas Para Padres Con Niños en Edad Escolar. ....	1
Lea a Su Niño.....	1
¿Como Comenzar Con Sus Propias Plantas Adentro? . ....	2
Don't Kill Your Landscape With Kindness.....	2
Horticultura de Verdura en unContenedor o Maseta. ....	3
¿Tiene Usted Derecho al Crédito por Ingresos del Trabajo?..	4

Utah State University is an affirmative action/equal opportunity institution.

**¿Tiene Usted Derecho al Crédito por Ingresos del Trabajo?**

Usted o alguien que conoce puede tener derecho para uno o más créditos del gobierno. Comparta esta información con alguien que usted conoce que esté divorciado recientemente y tenga un niño nacido en el 2008 o redujo sus horas del trabajo. Usted y cada uno puede calificar para el Crédito de Ingresos Devengados (EITC) y/o el Crédito Tributario de Niño (CTC).

**¿Qué es el Crédito de Ingresos del Trabajo?**

El EITC es un beneficio especial de impuesto para trabajadores que tienen ingresos bajos o moderados. Su propósito es de reducir la carga de impuesto en estos trabajadores y favorecer sus sueldos.

Los trabajadores que califican para el EITC y que archivan un impuesto nacional se le podría regresar todo o parte del impuesto de renta federal que fue quitado de su pago durante el año. Ellos también podrían calificar para un crédito por ingresos del trabajo con dinero efectivo extra del IRS. Aún trabajadores cuyas ganancias son demasiado pequeñas y haber pagado impuestos pueden conseguir el EITC. La cantidad máxima de los ingresos que usted puede ganar y todavía conseguir un aumento de crédito.

**Si sus ingresos son menores a \$42,000 por año, podría calificar para un crédito por ingresos del trabajo (EITC) de hasta \$4,800, aun si no debe ningún impuesto!**

**¿Qué hacer con una devolución de impuestos grande?**

la mayoría de las personas piensan que este dinero debe ser gastado en algo especial. Debajo hay cuatro sugerencias para su utilización:

1. Salde tarjetas de crédito altas de interés.
2. Cree un fondos de reserva.
3. Guarde para su jubilación.
4. Invierta su reembolso en el futuro de su familia.



**VITA - Ayuda de voluntarios de impuesto de renta**

¡El problema con VITA es que no muchas personas lo utilizan! Los datos del IRS más recientes indican que un 70 por ciento de reclamos de EITC fueron asistidos por preparadores comerciales de impuesto, mientras menos de 2% de personas de EITC utilizó VITA, que es un servicio libre.

Para información sobre los  
**LUGARES EN UTAH:**  
**LLAME AL 211**  
o visite  
[utahtaxhelp.org](http://utahtaxhelp.org)  
Se ofrece asesoramiento  
financiero GRATIS.