



CENTRAL

4-H at home | 4-H en casa

Fun and educational monthly magazine
Revista divertida y educativa mensual

Nov. 19, 2021



Oregon State
University



Welcome!

Greetings, 4-H Families! This booklet is a gift from 4-H to you and your friends. In this booklet you will find activities to entertain the whole family. We encourage you to engage your children in these fun and educational recreational activities. We hope this will help our communities grow to be healthy and happy. On the back page you can find our contact information. Feel free to reach out to us!

¡Bienvenidos!

¡Saludos, familias de 4-H! Este folleto es un regalo de 4-H para usted y sus amigos. En este folleto encontrará actividades para entretener a toda la familia. Lo alentamos a involucrar a sus hijos en estas divertidas y educativas actividades recreativas. Esperamos que esto ayude a nuestras comunidades a crecer saludables y felices. En la última página puede encontrar nuestra información de contacto. ¡No dude en comunicarse con nosotros!

OSU Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities, and materials. El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. This publication will be made available in an accessible alternative format upon request. Please contact Josh Dávalos, 503-373-3764, josh.davalos@oregonstate.edu.

Esta publicación estará disponible en un formato alternativo accesible bajo petición.



Absorption Color Wheel

Duration: 20 minutes

Participants: 1+

Materials Needed:

- Red, Yellow, and Blue Food Coloring
- 6 Glass Cups or Jars
- 1 roll of paper towels



Instructions:

Can you make a color wheel out of the primary colors? We challenge you!

- Fill 6 glass cups or jars half way full with water.
- Add several drops of red food coloring into one jar until it looks dark. Repeat with yellow and blue into two other jars.
- Can you create orange, green, and purple? HINT: Mix only 2 of the red, yellow, or blue primary colors into each of the last 3 jars to create! Do not mix the same 2 colors twice.
- Once you have the full rainbow of the color wheel, place the jars in a circle.
- Use the connected paper towels and carefully unroll and dip a part of the towel into the water inside each jar until every jar is connected in the circle. Do not tear apart each paper towel, but leave the roll connected.

Question for the kids: What happens when the paper towels are dipped into each of the water colors inside the jars?



Rueda de colores

Duración: 20 minutos

Participantes: 1+

Materiales Necesarios:

- Colorante de alimentos rojo, amarillo, y azul
- 6 frascos o vasos de vidrio
- Un rollo de toalla de papel



Instrucciones:

¿Puedes hacer una rueda de colores con los colores primarios? ¡Les desafiamos!

- Llene 6 tazas o frascos de vidrio hasta la mitad con agua.
- Ponga varias gotas de colorante rojo en un frasco hasta que se vea oscuro. Repita con amarillo y azul en otros dos frascos.
- ¿Puedes crear naranja, verde y morado? SUGERENCIA: ¡Mezcle solo 2 de los colores primarios rojo, amarillo o azul en cada uno de los últimos 3 frascos para crear! No mezcle los mismos 2 colores dos veces.
- Una vez que tenga el arco iris completo de la rueda de colores, coloque los frascos en un círculo.
- Use las toallas de papel conectadas y desenrolle con cuidado y sumerja una parte de la toalla en el agua dentro de cada frasco hasta que todos los frascos estén conectados en el círculo. No rompa cada toalla de papel, deje el rollo conectado.

Pregunta para niños: ¿Qué sucede cuando las toallas de papel se sumergen en cada una de las acuarelas dentro de los frascos?



DIY Pumpkin Volcano

Duration: 45 minutes

Participants: 1 + adult



Materials Needed:

- 10 inch Pumpkin
- 1 cup Hydrogen Peroxide
- 2 Packets of Dry Yeast (about ½ oz)
- 6 tablespoons Warm Water
- A tall glass (about 16oz)
- 2 tablespoons dish soap
- A funnel
- Bowl
- Safety glasses

Instructions:

- Ask an adult to help carve turkey onto a pumpkin.
- Put on safety glasses. Add the tall glass inside the pumpkin. Add 2 tablespoons of dish soap into the glass. (Optional: Add several drops of food coloring to change the color)
- With adult help, pour the 6 tablespoons of water in a bowl. Microwave for 30 seconds.
- Carefully empty all of the yeast into the bowl of warm water and mix well with a fork for 30 seconds until it bubbles slightly.
- When you are ready, gently pour the yeast (also called the catalyst) into funnel placed inside the tall glass. Watch what happens!

Warning – Do not touch the foam after you pour the yeast ingredients. The foam is an exothermic reaction and may hot!

Question for the kids: Why is it important to ask for help during new science experiments?



DIY Volcán de Calabaza

Duración: 45 minutos

Participantes: 1 + adultos



Materiales Necesarios:

- Calabaza de 10 pulgadas de altura
- 1 vaso de peróxido de hidrógeno
- 2 paquetes de levadura seca (aprox. 1/2 oz)
- 6 cucharadas de agua tibia
- Un vaso alto (aprox 16 oz)
- 2 cucharadas de jabón para platos
- Un embudo
- Cuenco
- Gafas de seguridad

Instrucciones:

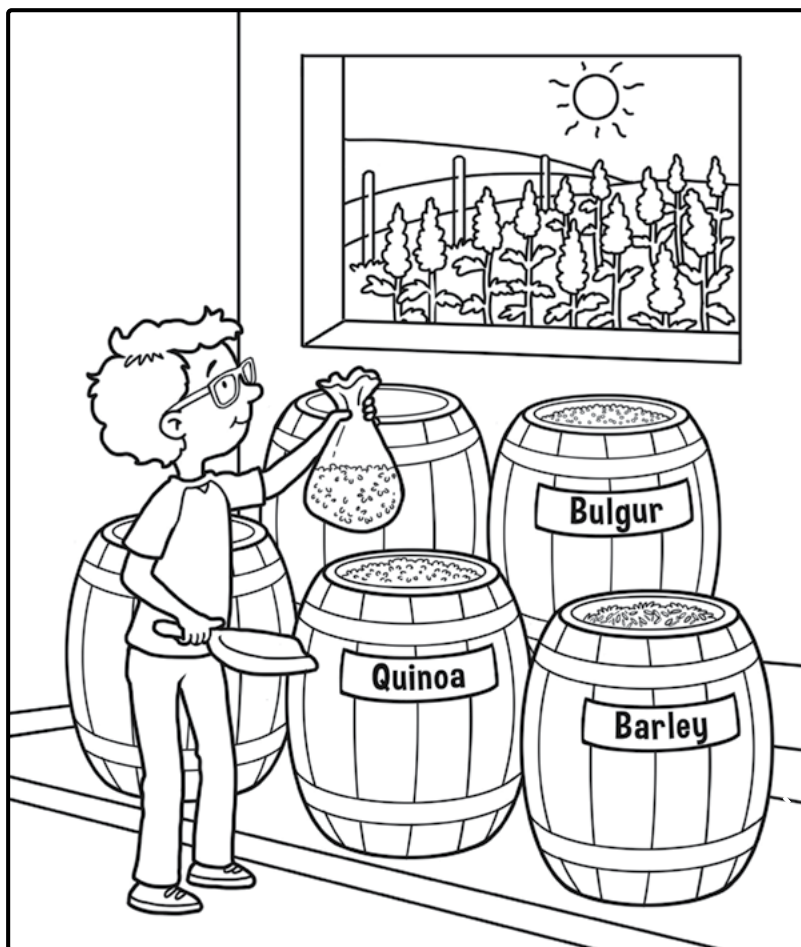
- Pídale a un adulto que les ayude a tallar un pavo en la calabaza.
- Póngase gafas de seguridad. Agregue el vaso alto dentro de la calabaza. Agregue 2 cucharadas de jabón para platos en el vaso. (Opcional: Agregue varias gotas de colorante para cambiar el color)
- Con la ayuda de un adulto, vierta las 6 cucharadas de agua en un tazón y caliéntelas en el microondas por 30 segundos.
- Vacíe cuidadosamente toda la levadura en el recipiente con agua tibia y mezcle bien con un tenedor durante 30 segundos hasta que burbujee.
- Cuando esté listo, vierta suavemente la levadura (también llamada catalizador) en el embudo colocado dentro del vidrio alto. ¡Mire lo que pasa!

Advertencia – No toque la espuma después de verter los ingredientes de levadura. ¡La espuma es una reacción exotérmica y puede quemar!

Pregunta para niños: ¿Por qué es importante pedir ayuda durante los nuevos experimentos científicos?

Name _____

..... Whole Grains



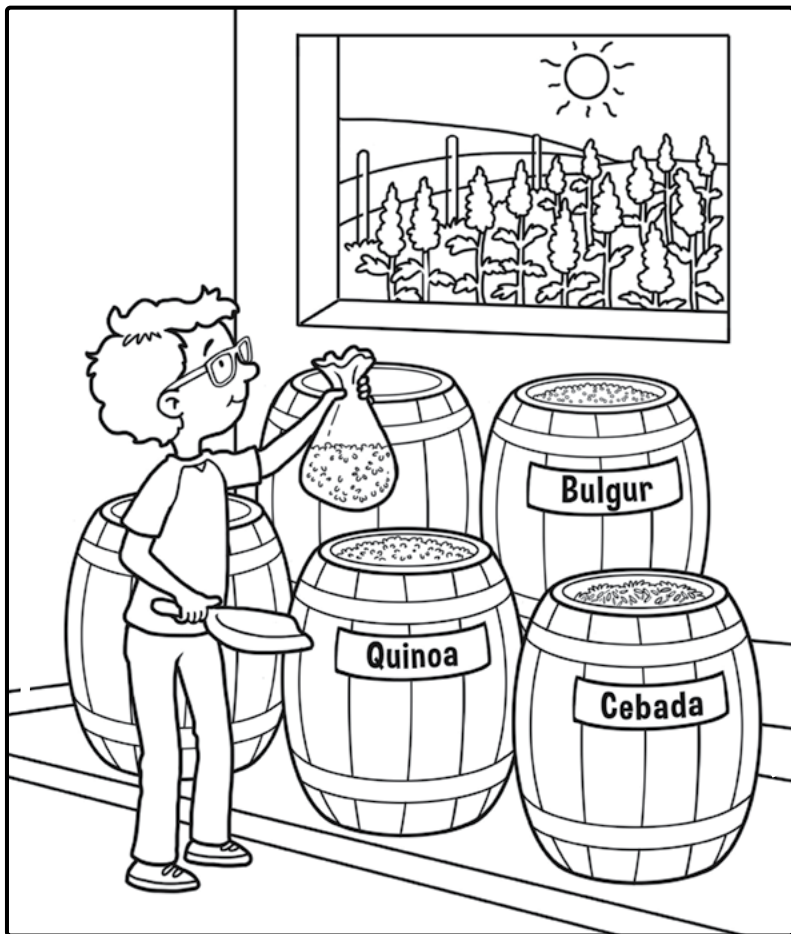
I like whole grains because _____.



Now, you can enjoy coloring online! Visit the Food Hero Kids [Coloring Sheetspage](https://www.foodhero.org/kids-coloring-sheets) to try it. When you are done, click "Send this to the gallery" to have your artwork featured on [FoodHero.org](https://www.foodhero.org)!

Nombre _____

..... Granos Integrales



Me gustan los granos
integrales porque _____.



¡Ahora pueden disfrutar coloreando en línea! Visite la página de **Hojas para Colorear** de Food Hero Kids para probarlo. Cuando haya terminado, haga clic en "Enviar esto a la galería" para que su obra de arte aparezca en **FoodHero.org**.



Thankful Trees

Duration: 20 minutes

Participants: 1+



Materials Needed:

- Construction paper
- Scissors
- Markers
- Glue stick

Instructions:

- Trace out several hands of every family member in the household onto colored construction paper (pick colors that are fall themed).
- Cut out hands
- Cut out a brown “tree trunk” using construction paper. Glue the tree trunk on a dark sheet of construction paper.
- Have everyone in the household write down things they are thankful for on the hands. Glue down the hands as leaves on the tree.

Question for the kids: What are you thankful for this year?



Árboles de Agradecimiento

Duración: 20 minutos

Participantes: 1+



Materiales Necesarios:

- Cartulina de
- Tijeras
- Marcadores
- Barra de pegamento

Instrucciones:

- Trace varias manos de cada miembro de la familia en el hogar en cartulina de color (elija colores que sean de colores otoñales).
- Recorte las manos
- Recorte un “tronco de árbol” marrón con papel de construcción. Pegue el tronco del árbol en una hoja oscura de papel de construcción.
- Haga que todos en el hogar escriban en las manos las cosas por las que están agradecidos. Pegue las manos como hojas en el árbol.

Pregunta para niños: ¿Qué estás agradecido por este año?



Food Hero Butternut Squash and Chile Pan Fry

Duration: 60 minutes

Participants: 1+

Ingredients:

- 1 medium butternut squash, about 1 1/2 to 2 pounds
- 1 1/2 Tablespoons oil
- 1 medium onion, chopped (~ 1 cup)
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon chili powder
- 2 cans (4 ounce each) diced green chilies (see Notes)
- 1 cup grated cheese (try Monterey jack)



Visit
FoodHero.org
for more low-cost,
healthy, tasty and
simple recipes!

Directions:

- Peel squash, cut in half and remove seeds. Cut the squash into 1/2 inch cubes.
- In a large skillet, heat oil over medium heat (300 degrees F in an electric skillet). Add onions and cook, stirring for about 3 minutes. Add the squash, salt and chili powder
- Cover and cook, stirring occasionally, about 10-12 minutes. Stir in chilies and cook about 3 minutes.
- Sprinkle with cheese and cover until cheese melts, about 2 minutes.
- Serve hot. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Question for the kids: Are there other foods you think would be good additions to this recipe?



Food Hero

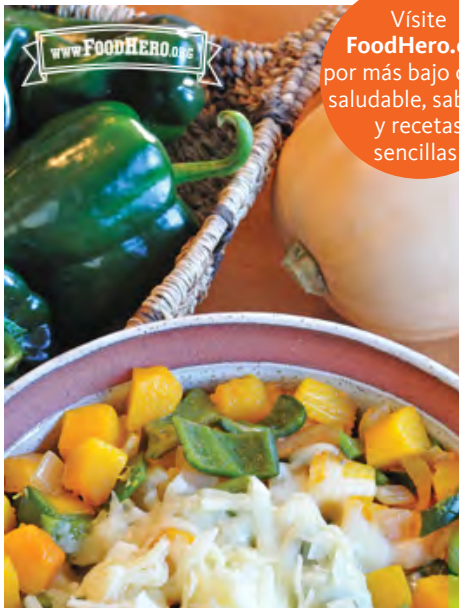
Sofrito de Calabaza y Chile

Duración: 60 minutos

Participantes: 1+

Ingredientes:

- 1 calabaza mediana tipo butternut, aprox. de 1 1/2 a 2 libras
- 1 ½ cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana, picada (aprox. 1 taza)
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 latas (4 onzas cada una) de chiles verdespicados
- 1 taza de quesorallado (pruebe con Monterey Jack)



Vísite
FoodHero.org
por más bajo costo,
saludable, sabroso
y recetas
sencillas!

Instrucciones:

- Pele la calabaza, corte a la mitad y quitarle las semillas. Corte la calabaza en cubitos de 1/2 pulgada.
- En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio (300 grados F en un sartén eléctrico). Añada la cebolla y cocine, revolviendo durante aproximadamente 3 minutos. Añada la calabaza, la sal y el chile en polvo.
- Tape y cocine, revolviendo de vez en cuando, aproximadamente 10 a 12 minutos. Añada los chiles y cocine por aproximadamente 3 minutos.
- Espolvoree con queso y tape hasta que se derrita el queso, aproximadamente 2 minutos.

Pregunta para niños: ¿Hay otros alimentos que crees que serían buenas adiciones a esta receta?



PANDEMIC EBT FOR CHILDREN

EXTRA GROCERY MONEY FOR FAMILIES FOR DAYS WHEN KIDS
ARE NOT IN SCHOOL OR IN REMOTE LEARNING

WHO WILL GET PANDEMIC EBT

ALL STUDENTS WHO NORMALLY GET FREE SCHOOL MEALS



if they are enrolled in a K-12 school or attend a school where meals are free for all students during a typical school year, children under 6 who attend school-based preschool or school-based Headstart that provides National School Lunch, and children ages 0 to 6 who receive SNAP.



You can get "grab and go" meals while schools are closed, fully remote or in hybrid learning AND get P-EBT to buy groceries.



Immigration status does NOT matter for Pandemic EBT. P-EBT will NOT count in a public charge test.

IF YOU ALREADY QUALIFY FOR FREE SCHOOL MEALS



You will receive money for each child enrolled in a school that normally serves school lunch.

Make sure your school district has your current mailing address!

HOW MUCH \$ YOU WILL GET

GROCERY MONEY

Benefit amounts depend on your school's reopening status and will vary by month

Full benefits of \$136 per child =
Majority of students virtual

Partial benefits of \$75 = Majority of students hybrid

No benefits of \$0 per child = Majority of students in-person



Money will be put on a benefit card and be mailed to your household or loaded on the same card your household received benefits last year. It works like a debit card to buy groceries at stores and farmers markets.

IF YOU DO NOT GET FREE SCHOOL MEALS

Apply for free school meals to determine eligibility for P-EBT

www.ode.state.or.us/apps/firlapp



Partners for a
**HUNGER-FREE
OREGON**

Have questions?
Call the P-EBT hotline (503) 945-6481



BENEFICIOS POR TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA (EBT) EN RESPUESTA A LA PANDEMIA PARA NIÑOS

DINERO ADICIONAL PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS PARA QUE LAS FAMILIAS PUEDAN DISPONER CUANDO LOS NIÑOS NO ESTÁN EN LA ESCUELA O TIENEN APRENDIZAJE EN FORMA REMOTA

QUIÉN RECIBIRÁ LOS EBT EN RESPUESTA A LA PANDEMIA

TODOS LOS ESTUDIANTES QUE NORMALMENTE RECIBEN COMIDAS GRATUITAS EN LA ESCUELA

Si están inscritos en una escuela desde el jardín de niños hasta el 12.º grado, o asisten a una escuela donde las comidas son gratuitas para todos los estudiantes durante un año escolar típico, los niños menores de 6 años que asisten a un preescolar basado en la escuela o a un programa de Head Start basado en la escuela que brinda el Programa Nacional de Almuerzos Escolares, y niños de 0 a 6 años que reciben SNAP.

Puede recibir comidas "listas para llevar" mientras las escuelas están cerradas, con modalidad totalmente remota o con aprendizaje híbrido Y además recibir los P-EBT para comprar alimentos.

Su estatus de inmigración no afecta los EBT en respuesta a la pandemia. Los P-EBT NO contarán en una prueba de carga pública.

SI YA REÚNE LOS REQUISITOS PARA RECIBIR COMIDAS GRATUITAS EN LA ESCUELA



Recibirá dinero por cada niño inscrito en una escuela que habitualmente sirve el almuerzo escolar.

Asegúrese de que su distrito escolar tenga su dirección postal actual.

CUÁNTO DINERO RECIBIRÁ

DINERO PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS

Los montos del beneficio dependerán de la condición de reapertura de la escuela y varían de mes a mes.

Beneficios totales de \$136 por niño = la mayoría de los estudiantes tiene modalidad virtual o remota

Beneficios parciales de \$75 = la mayoría de los estudiantes tiene modalidad híbrida

Sin beneficios de \$0 por niño = la mayoría de los estudiantes tiene modalidad presencial



El dinero se transferirá a una tarjeta de beneficios y esta se enviará por correo postal al grupo familiar o se cargará a la misma tarjeta en la que el grupo familiar recibió los beneficios el año pasado. Funciona como una tarjeta de débito para comprar alimentos en los mercados de agricultores y tiendas.

SI NO RECIBE COMIDAS GRATUITAS EN LA ESCUELA

Solicite comidas gratuitas en la escuela para determinar su elegibilidad para P-EBT

www.ode.state.or.us/apps/firlapp



¿Tiene preguntas?
Llame a la línea directa de P-EBT al
(503) 945-6481

Contact the 4-H Office in Your County

Search for your 4-H county to visit their website

Baker	Harney	Portland
Benton	Hood River	Polk
Clackamas	Jackson	Sherman
Clatsop	Jefferson	Tillamook
Columbia	Josephine	Umatilla
Warm Springs	Klamath	Union
Coos	Lake	Wallowa
Crook	Lane	Wasco
Curry	Lincoln	Washington
Deschutes	Linn	Wheeler
Douglas	Malheur	Yamhill
Gilliam	Marion	
Grant	Morrow	



Oregon State University
Extension Service

