



CENTRAL

4-H at home | 4-H en casa

Fun and educational monthly magazine
Revista divertida y educativa mensual

Dec. 20, 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.



Exploding Snowman

Duration: 20 minutes

Participants: 1+

Materials Needed:

- 1 sandwich bag
- 3 Baking soda
- 1 cup of vinegar
- 1 sheet of Paper Towel or Tissue
- Paper
- Permanent Marker



Instructions:

Create your own Exploding Snowman!

- Decorate and draw your snowman's face onto the sandwich bag. Don't forget the carrot nose!
- Pour the 1 cup of vinegar into the sandwich bag. (Adults, you may want to help with smaller children)
- Wrap the 3 teaspoons of baking soda into the 1 large paper towel.
- Quickly and carefully drop the baking soda inside the sandwich bag. Seal the bag fast so that no air escapes. The bag should expand immediately!
- STEP BACK AND WATCH IT EXPLODE! Why does this work?

As the ingredients mix together, the bag fills up with carbon dioxide which puts pressure on the bag to explode!

Question for the kids: What happens if you add more baking soda, or more vinegar?



Muñeco de Nieve Explosivo

Duración: 20 minutos

Participantes: 1+

Materiales Necesarios:

- 1 bolsa de sándwich
- 3 cucharadas bicarbonato de sodio
- 1 tazas de vinagre
- 1 hoja de papel higiénico o pañuelo
- Papel
- Marcador permanente



Instrucciones:

- ¡Crea tu propio muñeco de nieve explosivo!
- Decore y dibuje la cara de su muñeco de nieve en la bolsa para sándwiches. ¡No se olviden de la nariz de zanahoria!
- Vierta 1 taza de vinagre en la bolsa de sándwich. (Adultos, es posible que desee ayudar con los niños más pequeños)
- Envuelva las 3 cucharaditas de bicarbonato de sodio en 1 toalla de papel grande.
- Deje caer rápida y cuidadosamente el bicarbonato de sodio dentro de la bolsa de sándwich. Selle la bolsa rápidamente para que no se escape el aire ¡La bolsa debería expandirse inmediatamente!
- ¡DÉ UN PASO ATRÁS Y MÍRELO EXPLOTAR!

A medida que los ingredientes se mezclan, la bolsa se llena de dióxido de carbono que ejerce presión sobre la bolsa para que explote.

Pregunta para niños: ¿Qué sucede si agrega más bicarbonato de sodio o más vinagre?



Salt Dough Holiday Ornaments

Duration: 2+ hours

Participants: 1+



Instructions:

- 4 cups all-purpose flour
- 1 cup table salt
- 1.5 cups water
- Bowl
- Wooden spoon
- Baking pan
- Parchment paper

Optional:

- Cookie Cutters
- Paint
- Paint Brushes
- Glitter

Materials Needed:

- Combine all ingredients into a large bowl. Stir together, starting with the spoon. When the dough gets tough, begin kneading with hands. If the dough is too wet, add small amounts of flour at a time. If the dough is too dry, add small amounts of water.
- Knead the dough until soft.
- Place parchment paper on baking pans.
- Roll out dough. Shape dough into ornaments by either cutting the dough into shapes or using a cookie cutter. Add texture to ornaments and design as desired.
- Preheat oven to 250 degrees.
- Bake for 90 minutes to 2 hours, depending on the thickness of the ornaments, until firm.
- Let cool then paint with acrylic paint after cooling if desired.

Question for the kids: What holiday shapes can you make with salt dough?



Adornos de masa de sal

Duración: 2 horas

Participantes: 1+



Instructions:

- 4 tazas de harina para todo uso
- 1 taza de sal de mesa
- 1.5 taza de agua
- Cuenco
- Cuchara de madera
- Bandeja para hornear
- Papel pergamino

Opcional:

- Cortadoras de galletas
- Pintura
- Pinceles
- Brillantina

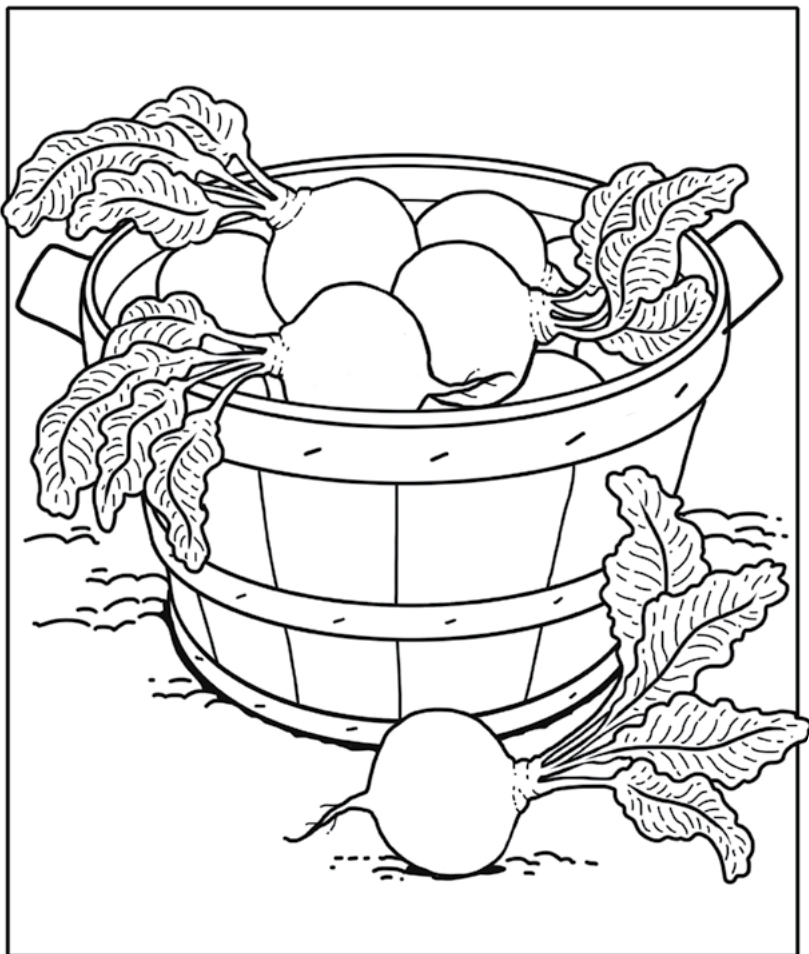
Materials Needed:

- Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Revuelva, comenzando con la cuchara. Cuando la masa se endurezca, comience a amasar con las manos. Si la masa está demasiado húmeda, agregue pequeñas cantidades de harina a la vez. Si la masa está seca, agregue pequeñas cantidades de agua.
- Amase la masa hasta que esté blanda.
- Coloque papel pergamino en moldes para hornear.
- Estire la masa. Dele forma a la masa en adornos cortando la masa en formas o usando un cortador. Agregue textura a los adornos y diseñe como desee.
- Precaliente el horno a 250 grados.
- Hornee de 90 minutos a 2 horas, dependiendo del grosor de los adornos, hasta que esté firme.
- Deje enfriar y luego pinte con pintura acrílica después de enfriar si lo desea

Pregunta para niños: ¿Qué formas navideñas puedes hacer con masa de sal?

Name _____

Beets



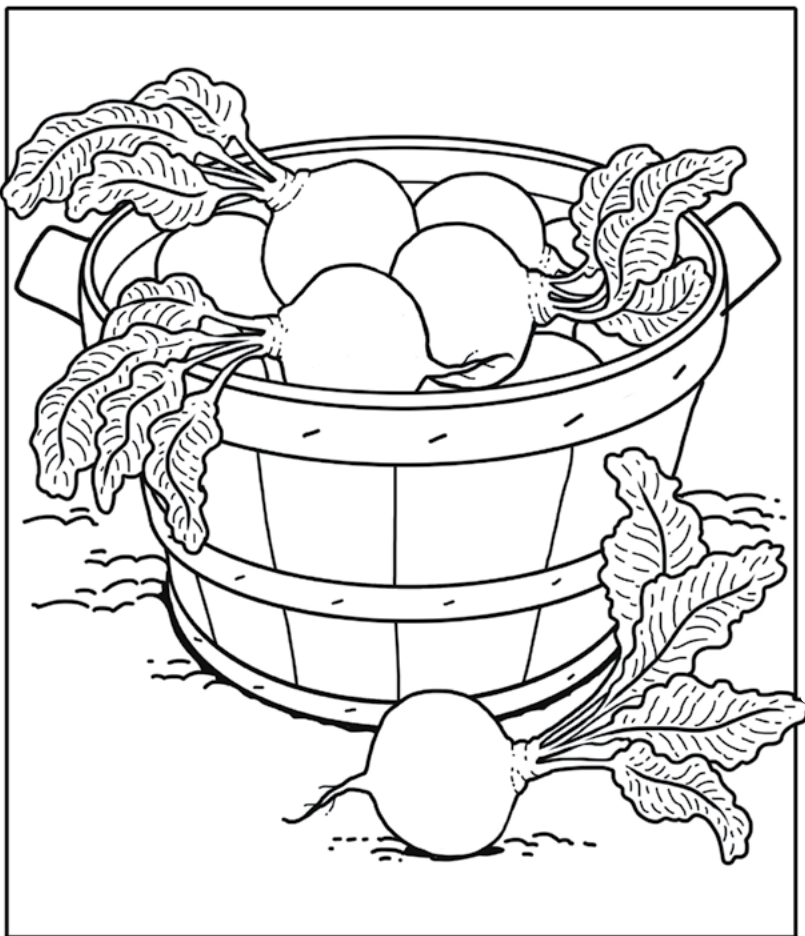
I like beets because _____.



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 _____

..... Betabeles



Me gustan los betabeles 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**.



Pencil Makeover

Duration: 10+ minutes

Participants: 1+



Materials Needed:

- No. 2 Pencils
- Nail Polish

Optional:

- Washi Tape
- Glitter
- Glue
- Thread
- Paper
- Mod Podge

Instructions:

- Hold your pencil by the metal tip and paint your entire pencil.
- Then, add colors and layers to make designs. Consider using some of the optional supplies to add to your pencil.
- Carefully hang the pencil to dry. You could use a hanger with clips or a plastic basket with holes.
- Let the pencil dry for 10+ minutes or until dry to the touch before sharpening and using the pencil. You could gift a pencil to someone and spread cheer this year.

Question for the kids: What is another fun way to dress up and upcycle items around your house?



Cambio de Imagen a Lápiz

Duración: 10+ minutos

Participantes: 1+



Materiales Necesarios:

- No. 2 Lápices
- Pintura de uñas

Opcional:

- Cinta adhesiva washi
- Pegamento con Brillantina
- Hilo
- Papel
- Mod Podge

Instrucciones:

- Sostenga su lápiz por la punta de metal y pinte todo el lápiz.
- Luego, agregue colores y capas para hacer diseños. Considere usar algunos de los suministros opcionales para agregar a su lápiz.
- Cuélguelo completamente para que se seque. Puede usar una percha con clips o una canasta de plástico con agujeros.
- Deje que el lápiz se seque durante más de 10 minutos o hasta que se seque al tacto antes de afilar y usar el lápiz. Podrías regalar un lápiz a alguien y difundir alegría este año.

Pregunta para niños: ¿Cuál es otra forma divertida de vestir y reciclar artículos en tu casa?



Glazed Carrots and Cranberries

Duration: 25 minutes

Participants: 1+

Ingredients:

- 1 pound carrots, peeled and sliced diagonally into 1/4 inch thick slices
- ½ teaspoon salt
- 3 Tablespoons sugar, divided
- ½ cup chicken broth
- 1 Tablespoon butter
- ½ cup dried cranberries
- 2 teaspoons lemon juice



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

Directions:

- In a large skillet over medium-high heat, add carrots, salt, 1 Tablespoon sugar, and broth. Bring to a boil. Cover and reduce heat. Simmer, stirring occasionally, until carrots are almost tender, about 5 to 8 minutes.
- Uncover; increase heat to high. Stir occasionally until liquid is reduced to about 2 Tablespoons, about 1 to 2 minutes.
- Add butter and remaining sugar to skillet; stir carrots to coat. Add dried cranberries and cook, stirring frequently, until carrots are completely tender and glaze is light gold, about 3 minutes.
- Remove from heat and stir in lemon juice. Serve warm.
- Refrigerate leftovers within 2 hours.

Question for the kids: Think about these two words, “simmer” and “boil.” How does their meaning differ?



Zanahorias y Arándanos Glaseados

Duración: 25 minutos

Participantes: 1+

Ingredientes:

- 1 libra de zanahorias, peladas y cortadas en rodajas diagonalmente de un grosor de $\frac{1}{4}$ de pulgada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar, dividida
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza arándanos rojos secos
- 2 cucharaditas de jugo de limón



Direcciones:

- En una sartén grande sobre fuego medio-alto, añada las zanahorias, sal, 1 cucharada de azúcar y el caldo. Caliente hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor. Cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las zanahorias estén casi suaves, aproximadamente 5 a 8 minutos.
- Destape; aumente el calor a fuego alto. Revuelva ocasionalmente hasta que el líquido sea reducido a aproximadamente 2 cucharadas, aproximadamente 1 a 2 minutos.
- Añada la mantequilla y el azúcar restante a la sartén; revuelva las zanahorias para cubrirlas uniformemente. Añada los arándanos secos y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que las zanahorias estén completamente tiernas y la glase sea de un color dorado ligero, aproximadamente 3 minutos.
- Retire del fuego y añada el jugo de limón. Sirva caliente.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Pregunta para niños: Piense en los dos terminos, “fuego medio-alto” y “fuego alto.” ¿En qué difiere su significado?

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

