



Illinois 4-H | Destella ideas. Enciende posibilidades.

Como miembro del primer año, aprende sobre las muchas áreas de proyectos 4-H, completa un mini-proyecto, aprende sobre tu nuevo club e involucra a tu familia y amigas en 4-H.



4-H Exploratorio

Actividad destellante: Barritas de Cereal con Malvavisco

¡Prepáremos algo sabroso! Las barritas de cereal con malvavisco son favoritos familiares fáciles. Antes de empezar, pide permiso a un adulto. Pídeles que trabajen como tu ayudante y que te muestren cómo usar el microondas en forma segura.

Primero, lávate las manos con jabón y agua. Obtiene los siguientes ingredientes: 3-4 cucharadas de manteca, 4 tazas o paquete de 10 onzas de mini malvaviscos, 5-6 tazas del cereal que prefieras.

Primero, cubre ligeramente un molde para hornear de 9x13 con aerosol para cocinar. Coloca la manteca y malvaviscos en un gran recipiente para microondas por 2 minutos. Revuelve. Colócalo en el microondas por 1 o 2 minutos más o hasta que se derrita. Mientras la manteca y malvaviscos se derriten, mide el cereal en un gran recipiente para mezclar. Agrega la manteca y malvaviscos derretidos en el recipiente para mezclar. Revuelve suavemente hasta que el cereal esté uniformemente cubierto. Con cuidado presiona el cereal con malvaviscos tibio en el molde preparado. Enfría y corta en cuadrados pequeños y disfruta.

Para variar un poco, intenta con un cereal diferente o agrega tu caramelo favorito a la mezcla. Usa tu imaginación y descubre lo que tú y tu familia pueden inventar. Disfruten el tiempo juntos y recuerda siempre pedir ayuda para hornear en la cocina.

Pregunta a tus compañeras del club acerca de sus proyectos 4-H favoritos. Aprender a cocinar es solo uno de los 100 proyectos diferentes sobre los que puedes aprender en 4-H.



Nivel y metas del proyecto 4-H

- Aprende información sobre tu club
- Prueba algunos de los proyectos ofrecidos en 4-H
- Aprende la promesa y el lema de 4-H
- Lidera a tu familia o amigos en una actividad divertida

Pon tu proyecto en acción

Muestra tus habilidades

- Completar la actividad "Getting to Know You" en la guía para miembros Welcome to 4-H, y crear una muestra de tus cosas favoritas
- Monitorear tus "hábitos saludables" por una semana y compartir tus maneras favoritas de hacer ejercicios
- Crear un jardín alféizar y mostrar los resultados

Liderazgo de servicio

- Crear una tarjeta para un residente de un hogar para ancianos
- Ayudar en un jardín comunitario
- Compartir un bocadillo favorito que preparaste con un amigo o vecina
- Crear una muestra para la escuela o biblioteca sobre cómo ingresar al Club 4-H
- Participar en una promoción 4-H de radio
- Ayudar a preparar y/o limpiar para un evento de 4-H

Iniciativa empresarial

- Cuidar mascotas de amigas o parientes de vacaciones
- Ayudar a regar plantas y cuidar un jardín

Conexión tecnológica

- Canal de Illinois 4-H You Tube

Conéctate con un tutor

- Líder del Club 4-H
- Maestras adolescentes de 4-H y Líderes Jóvenes de 4-H
- Coordinadora del Programa 4-H de Extension

Eventos

- Asistir a talleres de proyectos ofrecidos por tu oficina de Extension el condado o club local
- Asistir a eventos sobre temas interesantes ofrecidos por programas después de la escuela y bibliotecas



Pensando en Carreras

¿Tienes muchas opciones en carreras para explorar! Comienza con áreas de proyecto que te interesen y busca a alguien con conocimiento y habilidades en esas áreas. Revisa otras Páginas de Destello para ideas específicas.

Empieza una conversación

¿Cuál es el nombre de tu Club 4-H?

¿Cuándo y dónde se reúne tu club?

¿Qué representan las 4 Hs?

¿Qué proyectos quisieras explorar?

¿Quieres saber más?

go.illinois.edu/4Hexploratory

¡Explora más en Illinois 4H!

4-H.extension.illinois.edu



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating. University of Illinois Extension ofrece oportunidades equitativas en

Reconocimientos: Martha Ebbesmeyer, 4-H Youth Development Educator | Allie Johnston, Whiteside County 4-H and Youth Extension Program Coordinator | Molly Sedig, Carroll County 4-H and Youth Extension Program Coordinator | Las Páginas de Destello de 4-H son un esfuerzo colaborativo entre personal de 4-H, voluntarios, egresados y adolescentes de todo Illinois. ¡Un gran agradecimiento a los muchos contribuidores y críticos!