



GROW YOUR OWN GARDEN



CULTIVA TU PROPIA HUERTA

Delicious, healthy vegetables don't just come from the store. You and your family can grow them from seeds at home! You don't need a big farm to grow vegetables. Even a small space can be home to a garden.

Use old newspapers to make a pot for planting seeds.

Materials:

- masking tape
- newspaper
- seeds for vegetables or herbs
- potting soil
- a can or jar

- To make a newspaper pot:
 - Tear two strips of newspaper the width of your hand (about 4" wide).
 - Lay the two strips on top of each other.
 - Place the can on its side at one end of the strip. Leave a little extra paper hanging off the bottom of the can.
 - Roll the newspaper strips tightly around the can.
 - When you get to the end, tape it down. Then fold up the extra newspaper over the bottom of the can and tape it down too.
 - Pull the can out of the pot.
- Fill the pot half full of soil.
- Sprinkle some seeds on the soil. Cover the seeds with another layer of soil. Check the seed packet to see how much soil to add on top.
- Sprinkle the soil with some water. Water the plant every day.
- Place your pots on a plate or dish and put them by a window where they will get some light.
- After the plant grows a few leaves, plant the whole pot in the ground or in a bigger pot. Over time, the newspaper will biodegrade (break down) in the soil.

No solo en las tiendas puedes encontrar verduras deliciosas y saludables. ¡Tú y tu familia pueden cultivarlas con semillas desde casa! No necesitas una gran granja para poder cultivar verduras. Incluso en un espacio pequeño se puede crear una huerta.

Utiliza periódicos viejos para crear una maceta y plantar semillas.

Materiales:

- Cinta de enmascarar
- Un periódico
- Semillas de verduras o hierbas
- Tierra para macetas
- Una lata o un frasco

- Para crear una maceta con papel de periódico:
 - Corta dos tiras de papel de periódico del ancho de tu mano (alrededor de 4 pulgadas de ancho).
 - Coloca las dos tiras una encima de la otra.
 - Coloca la lata de lado en un extremo de la tira. Deja un poco de papel adicional colgando del fondo de la lata.
 - Enrolla las tiras de periódico con firmeza alrededor de la lata.
 - Cuando termines, ponle cinta. Luego dobla el periódico adicional sobre el fondo de la lata y pégalo con cinta también.
 - Saca la lata de la maceta.
- Llena la maceta de tierra hasta la mitad.
- Espere algunas semillas en la tierra. Cubre las semillas con otra capa de tierra. Consulta el paquete de semillas para ver la cantidad de tierra que debes añadir encima.
- Rocía la tierra con un poco de agua. Riega la planta todos los días.
- Coloca tus macetas en un plato o fuente y ponlas junto a una ventana donde reciban algo de luz.
- Después de que a la planta le salgan unas cuantas hojas, planta toda la maceta en el suelo o en una maceta más grande. Con el tiempo, el periódico se biodegradará (se descompondrá) en el suelo.

