



La extensión de OSU promueve la participación cívica En todo el estado

Por: Trisha Gedon, Especialista Senior en Comunicaciones de OSU

El compromiso cívico es un componente importante de todas las comunidades, grandes y pequeñas, en todo Oklahoma, pero ¿cómo se comienza? La Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma puede ayudar. Mike Stout, Especialista en Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma y Catedrático de Política Familiar y Comunitaria de la Fundación de la Familia George Kaiser, trabaja con las comunidades para abordar los problemas públicos.

"Nuestra misión es fortalecer a las familias y comunidades en todo el estado a través de programas impulsados por la comunidad que abordan problemas públicos", dijo Stout. "Es fundamental satisfacer las necesidades de los residentes de la comunidad y la participación cívica ayuda a alcanzar ese objetivo".

Aquí es donde la programación de la extensión de OSU satisface una necesidad. Los programas de extensión mejoran las oportunidades que involucran a todas las partes interesadas en el autogobierno y los participantes pueden desarrollar:

- Habilidades cívicas que permiten a las personas participar en la toma de decisiones informadas, colaborar con otros y contribuir al mejoramiento de sus comunidades y sociedad.
- Enfoques personalizados para la participación cívica en torno a los asuntos públicos.
- Herramientas, habilidades y recursos para enfoques impulsados por la comunidad para identificar y priorizar problemas.
- La capacidad de trabajar en colaboración con otras personas, organizaciones y tomadores de decisiones para abordar problemas locales.

"Durante más de un siglo, OSU Extension se ha asociado con grupos comunitarios para fomentar el desarrollo de ciudadanos que no solo están informados sino que participan en la mejora de sus comunidades", dijo. "Estamos aquí para ayudar a las comunidades a adoptar enfoques participativos para resolver problemas locales".

Hay un dicho que dice así: Se necesita un pueblo. No hay palabras más verdaderas. Construir comunidades fuertes requiere que todos se unan para hacer las cosas y hacer que las cosas sucedan. Para que se establezcan metas y se actúe sobre ellas, los miembros de la comunidad se unen en deliberación pública. Stout dijo que esto proporciona una plataforma para que los ciudadanos discutan, sopesen diferentes perspectivas, evalúen las implicaciones de diferentes opciones y contribuyan a las decisiones de interés para las familias que llaman hogar a la comunidad.

Oficina de Extensión del Condado de Tulsa

Dirección

4116 E. Calle 15
Tulsa, OK 74112

Teléfono

918-746-3721

Correo electrónico

stacey.jones11@okstate.edu

Sitio web

www.oces.tulsacounty.org

Redes Sociales

Facebook: [TulsaCountyOSUExtension](https://www.facebook.com/TulsaCountyOSUExtension)

Twitter: [twitter@osuextension72](https://twitter.com/osuextension72)



**TULSA COUNTY
EXTENSION**



En este número:

- ❖ La extensión de OSU promueve la participación cívica en todo el estado
- ❖ Conservación de hierbas
- ❖ Consejos para la crianza positiva
- ❖ Talleres de envasadoras a presión 2024
- ❖ Feria Gratuita del Condado de Tulsa
- ❖ Noticias y actualizaciones de OHCE

Si recibe el boletín mensual por correo y desea recibirlo por correo electrónico, llame al 918-746-3706. Recibirlo por correo electrónico reduciría en gran medida nuestros gastos de impresión y franqueo.

¡Gracias!

La extensión de OSU promueve el compromiso cívico... Continuado

Fortaleciendo a las familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

Stout imparte varios talleres diseñados para ayudar a los ciudadanos locales a desarrollar las habilidades necesarias para marcar la diferencia. Los temas del taller incluyen:

- Enfoques adaptados para utilizar el diálogo, la deliberación y la planificación de acciones para abordar los problemas públicos.
- Utilizar la investigación participativa basada en la comunidad para identificar, priorizar y abordar los problemas públicos.
- Fomento de la capacidad de las organizaciones comunitarias.
- Talleres de declaración de misión, visión y valores
- Modelos lógicos para organizaciones, programas y propuestas de subvenciones.
- Evaluación de programas.
- Planificación estratégica.
- Construir alianzas comunitarias efectivas.
- Uso de datos para informar la toma de decisiones.

Para obtener más información sobre estos talleres, comuníquese con Stout al 918-594-8311 o michael.stout@okstate.edu.

Conservación de hierbas

Por: Stacey Jones, Educadora de Extensión de FCS

Lavado: Enjuague sus hierbas suavemente en un recipiente grande con agua fría para evitar dañar las hojas y los tallos delicados.

Secado: Coloque toallas de papel en su mostrador. Levanta las hierbas húmedas del agua, deja que el exceso de agua gotee y luego colócalas sobre las toallas.

Hierbas blandas (por ejemplo, perejil, cilantro, menta):

Método de almacenamiento: Colóquelos en un vaso de agua, cubra la parte superior con una bolsa de plástico y ajústela en la parte inferior.

Hierbas duras (por ejemplo, romero, tomillo, salvia):

Método de almacenamiento: Envuélvalos sin apretar en una toalla de papel húmeda y guárdelos en un recipiente herméticamente cerrado o en una bolsa reutilizable en el refrigerador.

Echa un vistazo a nuestra demostración de Channel 6 Cooking Corner haciendo clic en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/JnVWNNcG5sY?si=rX7K4dr6Fv5gYtDJ>



CONSEJOS PARA PADRES POSITIVOS

6-8 años

Hitos del desarrollo

La infancia media trae muchos cambios en la vida de un niño. En este momento, los niños pueden vestirse solos, atrapar una pelota más fácilmente usando solo sus manos y atarse los zapatos. Tener independencia de la familia se vuelve más importante ahora.

Eventos como el comienzo de la escuela ponen a los niños de esta edad en contacto regular con el mundo en general. Las amistades se vuelven cada vez más importantes. Las habilidades físicas, sociales y mentales se desarrollan rápidamente en este momento. Este es un momento crítico para que los niños desarrollen confianza en todas las áreas de la vida, incluso a través de los amigos, las tareas escolares y los deportes.

Cambios emocionales/sociales

Los niños de este grupo de edad pueden:

- Mostrar más independencia de los padres y la familia.
- Empieza a pensar en el futuro.
- Comprenda más sobre su lugar en el mundo.
- Presta más atención a las amistades y al trabajo en equipo.
- Quiere gustar y ser aceptado por sus amigos.



Pensar y aprender

Los niños de este grupo de edad pueden:

- Mostrar un rápido desarrollo de las habilidades mentales.
- Aprenda mejores maneras de describir experiencias.
- Aprenda mejores maneras de hablar sobre sus pensamientos y sentimientos.
- Tener menos enfoque en uno mismo y más preocupación por los demás.

Construyendo conexiones sólidas

Las siguientes son algunas de las cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su hijo en edad preescolar durante este tiempo:

- Hable con su hijo sobre la escuela, los amigos y las cosas que espera con ansias en el futuro.
- Hable con su hijo sobre el respeto a los demás. Anímelo a ayudar a las personas necesitadas.
- Hagan cosas divertidas juntos en familia, como jugar, leer e ir a eventos en su comunidad.
- Involúcrese con la escuela de su hijo. Conozca a los maestros y al personal y comprenda sus objetivos de aprendizaje y cómo usted y la escuela pueden trabajar juntos para ayudar a su hijo a tener un buen desempeño.
- Continúe leyéndole a su hijo. A medida que su hijo aprenda a leer, tomen turnos para leerse el uno al otro.
- Apoye a su hijo para que asuma nuevos desafíos. Anímelo a resolver problemas, como un desacuerdo con otro niño, por sí mismos.
- Anime a su hijo a unirse a grupos escolares y comunitarios, como deportes de equipo, o a aprovechar las oportunidades de voluntariado.

Fomentar la responsabilidad y el comportamiento positivo

- Demuestre afecto por su hijo. Reconoce sus logros.
- Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de responsabilidad: pídale que ayude con las tareas domésticas, como poner la mesa.
- Ayude a su hijo a aprender a tener paciencia dejando que los demás vayan primero o terminando una tarea antes de salir a jugar. Anímelo a pensar en las posibles consecuencias antes de actuar.

CONSEJOS PARA PADRES POSITIVOS... Continuado

Fortaleciendo a las familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

- Establezca reglas claras y cúmplalas, como cuánto tiempo puede ver televisión su hijo o cuándo tiene que irse a la cama. Sea claro acerca de qué comportamiento está bien y qué no está bien.
- Use la disciplina para guiar y proteger a su hijo, en lugar de castigarlo para que se sienta mal consigo mismo. Haga un seguimiento de cualquier discusión sobre lo que no se debe hacer con una discusión sobre qué hacer en su lugar.
- Elogie a su hijo por su buen comportamiento. Es mejor enfocar los elogios más en lo que hace tu hijo ("trabajaste duro para resolver esto") que en los rasgos que no puede cambiar ("eres inteligente").
- Ayude a su hijo a establecer sus propias metas alcanzables: aprenderá a enorgullecerse de sí mismo y a depender menos de la aprobación o la recompensa de los demás.

Una mayor capacidad física y una mayor independencia pueden poner a los niños en riesgo de sufrir lesiones por caídas y otros accidentes. Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte por lesiones no intencionales entre los niños de esta edad.

- Enséñele a su hijo a estar atento al tráfico y a estar seguro cuando camine a la escuela, ande en bicicleta y juegue al aire libre.
- Asegúrese de que su hijo entienda la seguridad en el agua y siempre supervíselo cuando nade o juegue cerca del agua.
- Supervise a su hijo cuando participe en actividades de riesgo, como escalar.
- Hable con su hijo sobre cómo pedir ayuda cuando la necesite.
- Mantenga los productos domésticos, las herramientas, los equipos y las armas de fuego potencialmente dañinos fuera del alcance de su hijo.

Fuente: [Consejos para padres positivos: Infancia media \(6-8 años\) | Desarrollo Infantil | CDC](#)



Ciencias de la Familia y del Consumidor Programación para 2024

"¿SABES CÓMO USAR TU ENVASADORA A PRESIÓN?"

Mostrar y contar con envasadoras a presión - 06/12	\$20 y límite de 15
Mostrar y contar c/ Envasadoras a presión - 08/09	\$20 y límite de 15

Se requieren preinscripciones con pagos en efectivo por adelantado. Comuníquese con: Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa, entre las 8 a.m. y las 4:30 p.m., de lunes a viernes, llamando al 918-746-3706, o pasando por nuestras oficinas en 4116 E. 15th St., Tulsa, OK, 74112. Estamos ubicados en la calle 15 entre Yale y Harvard, en la "Puerta 6" del recinto ferial del condado de Tulsa.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.



FERIA GRATUITA DEL CONDADO DE TULSA

Del 16 al 19 de julio de 2024



¡Ya casi es hora de nuestra FERIA DEL CONDADO!! ¿Sabías que el condado de Tulsa tenía una Feria Gratuita? Nos encantaría que todos en el condado de Tulsa participaran!! Comience a preparar sus entradas ahora y únase a nosotros en el Recinto Ferial del Condado de Tulsa, en Central Park Hall, el martes 16 de julio, para ingresar sus artículos. Los enlaces a continuación proporcionan los requisitos de entrada.

La Feria también ofrece dos días de actividades divertidas abiertas al público, el jueves 18 de julio, de 10 a.m. a 7:30 p.m., Y el viernes 19 de julio, de 10 a.m. a 6:30 p.m. ¡Todos están invitados a ver las exhibiciones de la Clase Abierta y las Exhibiciones 4-H, y a visitar nuestros puestos de proveedores, disfrutar de entretenimiento en vivo y participar en actividades divertidas para la familia! (Horario en el enlace a continuación).

¡Este año nuestra FERIA se ha trasladado al Central Park Hall en EXPO SQUARE/TULSA COUNTY FAIRGROUNDS!
Acceda al calendario de la feria, la información de entrada y los requisitos con el enlace o código QR a continuación:



<https://extension.okstate.edu/county/tulsa/media/docs/county-fair/2024-tcff-open-class-division-fair-book-a.pdf>

NUEVO CONCURSO AÑADIDO ESTE AÑO:

¡GUERRAS DE CUPCAKES!

¡ESTA ES UNA VERSIÓN PARA ADULTOS DE CLASE ABIERTA DE LAS GUERRAS DE CUPCAKES JUVENILES DE 4-H!
INFORMACIÓN Y REGLAS DISPONIBLES PONIÉNDOSE EN CONTACTO CON LA OFICINA DE EXTENSIÓN.

OHCE TÉ DE MEMBRESÍA

&
PRESENTACIONES DE BECAS

Fecha: 19 DE JULIO DE 2024

Hora: 2:00 – 4:00 P.M.

Ubicación:

FERIA GRATUITA DEL CONDADO DE TULSA @
SALÓN DEL PARQUE CENTRAL

Mira la entrevista de Free Fair/Channel 6 en este enlace: https://youtu.be/iNR31bP7DFo?si=yplzkkRnW2-l6_0Q

Miembros de la OHCE:

- ¿Estás trabajando en tus proyectos feriales? Recuerde que su grupo obtiene un punto para los premios grupales por cada artículo que exhiba. ¡Hay tantas categorías para participar!
- ¡Recuerde invitar a sus amigos y familiares a participar participando en una exhibición en la feria de este año! ¡Circula el nuevo volante! Un enlace y un código QR están en el folleto para facilitar el acceso al Libro de la Feria, que incluye el horario del evento y la información de entrada a las clases abiertas, las reglas y las regulaciones.
- ¡Necesitamos muchos voluntarios! La tienda del país necesita ayuda para establecer el 16 y 17, y los trabajadores de la tienda el 18 y 19. También necesitan donaciones de artículos para el hogar, artesanías o días festivos nuevos o usados en buen estado y nuevos artículos hechos a mano para vender. También necesitamos asistentes en cada sección de exhibición y en el stand de información. Para donar o ser voluntario, comuníquese con: Dorothy Swindler, de Country Store, y Elaine Egan para ayudar en otras áreas.
- ¡Es hora de comenzar a preparar sus canastas de subasta silenciosa para la Feria Gratuita! Recuerde que cada grupo es responsable de proporcionar una canasta. Póngase en contacto con Shari Munroe si necesita más información.
- ¡Estaremos vendiendo boletos de rifa, nuevamente este año, por una hermosa colcha! La colcha de este año ha sido donada por Pat Thomas. Los boletos de la rifa se venderán nuevamente por \$1 cada uno o 6 boletos por \$5. Estaremos vendiendo boletos a partir de la Feria Gratuita y continuaremos hasta nuestro Demo Day, el 12 de octubre. El sorteo se realizará en el Demo Day, ¡y no es necesario que estés presente para ganar! Cada grupo puede comenzar a recoger libros de boletos para vender en la Oficina de Extensión, entre las 8:30 a.m. y las 4:00 p.m. Comuníquese con Shari Munroe para obtener más información.

CALENDARIO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR


Todos los eventos se llevarán a cabo en la Oficina de Extensión de OSU a menos que se indique lo contrario***

Tenga en cuenta que algunas fechas de eventos han sido cambiadas

* TALLERES Y TODAS LAS CLASES - SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA - Llame al: 918-746-3706 *

Junio:

- 3 ¡Las solicitudes de becas deben enviarse a la Oficina de Extensión antes del mediodía de hoy!
- 4 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 5-31)
- 10 Reunión Gratuita de Planificación Justa del Condado de Tulsa en el Centro de Extensión, 1-3 pm
- 12 Show & Tell con el taller de envasadoras a presión de 9 a.m. a 11 a.m. (regístrese antes de las 6 y 7 a.m.)
- 19 Juneteenth – Oficina de Extensión Cerrada
- TBA Enriquecimiento cultural de OHCE: @ Juego de béisbol de los Tulsa Drillers



CANAL 6 RINCÓN DE COCINA
26 de junio @ Mediodía
Presentado por: Stacey Jones, FCS

Julio:

- 4 Día de la Independencia – Oficina de Extensión Cerrada
- 7-9 Reunión Estatal de OHCE @ Centro de Convenciones Champion en OKC
- 16 Feria Gratuita del Condado de Tulsa - Entrega de entradas a la exhibición - ABIERTO A LOS RESIDENTES DEL CONDADO DE TULSA
- 18-19 Feria Gratuita del Condado de Tulsa - Visualización de exhibiciones y actividades - ABIERTA AL PÚBLICO
- 19 Té de membresía de OHCE - 1 -3 pm @ Feria Gratuita del Condado de Tulsa
- 31 Talleres de Enlatado de Salsa 9 am – 1 pm Y 1 p.m. – 5 p.m. (regístrese antes del 7-26)

Agosto:

- 8 Feria Gratuita del Condado de Tulsa "Después de la Reunión de la Feria" en el Centro de Extensión, 1-3 pm
- 9 Show & Tell con el taller de envasadoras a presión de 9 am a 11 am (regístrese antes de las 8-5)
- 20 Enriquecimiento Cultural de OHCE: @ Woody Guthrie Center (Detalles por confirmar)
- 22 OHCE Bunco para Becas, 10 am - Mediodía
- Capacitación de la lección para líderes de OHCE (Sep/Oct/Nov/Ene) 10 am @ NE Tech Center, Claremore (*fecha cambiada al 27)

OHCE UPDATES



JENKS

En una reunión reciente del Grupo Jenks, los miembros diseñaron su propio arreglo floral para el Día de la Madre siguiendo la Lección del Líder sobre Arreglos Florales y Preservación. En el espíritu de la festividad, el grupo preparó bolsas de regalo de chales, que fueron tejidas por un amigo del grupo, y las donó a los residentes de un hogar de ancianos local. ¡Esta reunión también inspiró a un invitado a unirse a nuestro grupo!



Vista al valle

En la foto, de izquierda a derecha: Mardi, Carol, Dorothy, Jean, Jenni (con el sombrero) y Charline.

La OHCE de Valley View se reunió en la casa de su miembro, Jenni, mientras se preparaba para mudarse a Tahlequah, OK. "¡Te deseamos lo mejor, Jenni! ¡Te echaremos de menos!"

OHCE UPDATES

UN SALUDO DE ELAINE
 Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



¡Sé parte de la historia! La Feria del Condado de Tulsa se celebra cada año desde 1903. Es decir, 121 años de duraznos enlatados, edredones de retazos y exhibiciones de orquídeas. Puede agregar a ese gran número de entradas: hay una categoría para todos. Durante mi primer año entré en un angelito hecho de botones y limpiapipas. Fue parte de una lección de líder que tuvimos sobre la historia y los usos de los botones. No fue nada especial, ¡pero gané una cinta azul! ¡Y todavía lo tengo colgado en mi pasillo! Es un recordatorio para mí de que todos podemos ser parte de la feria, sin importar cuán pequeño sea el proyecto.

¿Conoces alguna organización de artesanos o artesanas del condado de Tulsa? Invítalos a entrar. Despierta un poco de entusiasmo por nuestra feria. De cada 10 personas con las que hablo, 10 nunca han oído hablar de la feria. Haz que tu misión sea invitar a una persona a entrar. Tenemos un folleto que enumera las categorías o las dirige al libro de la feria en línea. Corramos la voz este año. Y no olvide crear sus propias entradas para nuestra Feria Gratuita del Condado de Tulsa del 18 al 19 de julio.

¡Comparte OHCE con un amigo! *Elaine*

PROBLEMAS FAMILIARES DE JUNIO

Continuamos con nuestra colección mensual de artículos de cuidado personal para el Centro de Vida Transicional del Condado de Tulsa. Por favor, traiga los artículos recolectados al Almuerzo de Navidad 2024.


Artículo(s) de este mes:
CREMA DE AFEITAR/LOCIÓN DE AFEITAR

TEMAS DE FAMILIA TEMA DE JUNIO:
Apoyo a las organizaciones locales

¡Las organizaciones locales hacen un gran trabajo! Puedes ser parte de ella de muchas maneras:

- **Asiste a** sus eventos de recaudación de fondos. A menudo, patrocinan una feria de artesanía o música. Es alentador ver a la gente presente. Inspira a la organización y también a los participantes de su evento.
- **Comparte** sus eventos en las redes sociales. No siempre nos enteramos de lo que está pasando: ayuda a correr la voz en tus redes sociales.
- **Dona** a una organización cuya misión llegue a tu corazón. Si no puede apoyarlos financieramente, consulte con ellos para ver cómo podría ayudarlos.

-El Equipo de Asuntos Familiares



**El Comité de Enriquecimiento Cultural anuncia:
 ¡Próximo juego de béisbol de los Drillers!**

Qué: Tulsa Drillers vs Arkansas Travelers
 Cuándo: Miércoles, 12 de junio @ NOON
 (Reunión antes del juego en el estacionamiento de OSU).
 Dónde: Drillers Stadium @ ONEOK Field, 201 N. Elgin Ave.
 Contacto: Jean Parks, 918-373-0553, para conocer el costo y confirmar su asistencia.

MAYO - VISITA AL JARDÍN BOTÁNICO DE TULSA...









ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



SEMANA DE LA OHCE Condado de Tulsa - En revisión

Donaciones
recolectadas para el
condado de Tulsa



Oficina de Extensión del Condado de Tulsa
4116 E Calle 15
Tulsa, OK 74112
Ciencias de la Familia y del Consumidor
Servicio de Extensión de OSU del Condado de Tulsa



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.

Emitido en apoyo del trabajo de Extensión Cooperativa, leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma, Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. Esta publicación es impresa y editada por la Universidad Estatal de Oklahoma, autorizada por el Vicepresidente de Programas Agrícolas, y ha sido preparada y distribuida a un costo de .45 centavos por copia.

La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.