

SUDDENLY IN CHARGE:

Community Outreach



Safety

During COVID-19, it is important to reach out to friends and family. Reaching out to others, while practicing physical distancing, is good for your mental health. This is a time where people come together in fun and creative ways. When you come together it can give you a sense of purpose and belonging, especially when you are spending more time in your homes. Reaching out during COVID-19 looks different for each person. It can be calling or video chatting, writing letters, doing a porch drop-off of goodies, or a community window activity for when you are walking around town. Try one or all of the above!

Activity

May Day Baskets

May Day Baskets are an old tradition of leaving a basket full of flowers on the doorstep of your neighbors for them to find later. Follow these steps to make a May Day Basket for your neighbors with the kids you are babysitting.

Start by rolling a piece of construction paper into a cone and stapling it so it holds together. Children can decorate it if they wish. Then fill the cone basket with any goodies you want. Here are some ideas:

- Candies
- Homemade trail mix
- Real or handmade flowers
- Baked goods

Don't forget to add a note!

Leave the cone basket on the porch or hanging from the door handle, knock or ring the doorbell, then leave the porch.



Snack

Apple Smiles

Ingredients: apple, peanut butter, marshmallows.

Directions: Core and cut apple into slices. Add peanut butter to one side of two apple slices. Add marshmallows in between and put the slices together to make a smile with teeth!



Wash your hands first!

Scan the QR code for more "Suddenly in Charge" tip sheets and connect with your local K-State Research and Extension office.



Publications from Kansas State University are available at:
bookstore.ksre.ksu.edu

Brand names appearing in this publication are for product identification purposes only. No endorsement is intended, nor is criticism implied of similar products not mentioned.

Contents of this publication may be freely reproduced for educational purposes. All other rights reserved. In each case, credit Anne Pitts, et al., *Suddenly in Charge: Community Outreach*, Kansas State University, April 2020.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, J. Ernest Minton, Director.

MF3510 April 2020

K-STATE
Research and Extension

Family and Consumer
Sciences

DE MOMENTO A CARGO: Alcance Comunitario



Seguridad

Durante COVID-19, es importante comunicarse con amigos y familiares. Llegar a otros, mientras practicas el distanciamiento físico, es bueno para su salud mental. Este es un momento en que las personas se unen de manera divertida y creativa. Cuando te unes, puede darte un sentido de propósito y pertenencia, especialmente cuando se pasa más tiempo en los hogares. El contactarse durante COVID-19 es diferente para cada persona. Puede ser llamando o chateando por video, escribiendo cartas, haciendo una entrega de golosinas en el balcón o una actividad en las ventanas de la comunidad para cuando se camine por la ciudad. ¡Prueba uno o todos los anteriores!

Actividad

Canastas del Primero de Mayo

Las canastas del Primero de Mayo es una vieja tradición de dejar una canasta llena de flores en la puerta de sus vecinos para que la encuentren más tarde. Sigue estos pasos para hacer una canasta de mayo para los vecinos con los niños que estás cuidando.

Comienza por enrollar un trozo de papel de construcción en un cono y grápalo para que se mantenga unido. Los niños pueden decorarlo si lo desean. Luego llena la canasta del cono con las golosinas que desee. Aquí hay algunas ideas:

- Dulces
- Surtido de frutas y nueces
- Flores reales o hechas a mano.
- Productos horneados

¡No olvides agregar una nota!

Deja la canasta del cono en el balcón o colgando en la cerradura de la puerta, toca a la puerta o el timbre de la puerta, luego corre lejos del balcón.



Merienda

Sonrisas de manzana

Ingredientes: manzana, mantequilla de maní, malvaviscos.

Instrucciones: Saca el medio de la manzana donde están las semillas y corta la manzana en rodajas. Agrega mantequilla de maní a un lado de dos rodajas de manzana. ¡Agrega malvaviscos en el medio y junta las rodajas para hacer una sonrisa con dientes!

¡Lávate las manos primero!



Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos "De Momento, a Cargo" y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Anne Pitts, et al., *Suddenly in Charge: Mental Health (De Momento a Cargo: Alcance Comunitario)*, Kansas State University, abril de 2020.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3510 Abril 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena

K-STATE
Research and Extension

Family and Consumer
Sciences