

6 Construir una caja de Madera

- Usted puede construir **una caja de Madera con suelo limpio** arriba del piso si la muestra de suelo tiene plomo.
- **Las cajas de madera** son una gran mejora para su patio.
- Estar seguro de llenar las cajas de madera con **suelo no contaminado de plomo**.
- **Colocar un filtro de fábrica** en la base de la caja de Madera
- **Ir a una biblioteca o aún almacén de abarrotes** para aprender más acerca de como construir cajas de Madera para



cultivos.

#7 Cultivar en materos

- **Cultivar en contenedores y materos** es aún más fácil que construir una caja de madera.
- **Para un buen drenaje**
 - Haga hoyos en la parte de abajo a un lado del matero
 - Coloque el matero sobre una base, por ejemplo un ladrillo
 - Coloque una pulgada de gravilla ó de incorporar en el fondo del matero
 - Use una mezcla de suelo suave
- **Lechugas, hierbas y rábanos** pueden crecer en materos de **6 pulgadas de ancho y 8 pulgadas de profundidad**, pero no mas pequeño
- Vegetales grandes, como **tomates, pimientos y berenjena** crecen mejor en **materos grandes**, como en materos de 5 galones.

JARDINES SEGUROS DE PLOMO

- #1 Hágale una prueba a su suelo
- #2 Sepa que cultivar
- #3 Lave sus vegetales
- #4 Adicione nutrientes al suelo
- #5 Cuide sus niños
- #6 Construya una caja de Madera
- #7 Cultive en materos

Informacion de contacto:



Southside Community Land Trust
(401) 273-9419
www.southsideclt.org



Environmental Justice League of Rhode Island
WWW.EJLRI.ORG

Environmental Justice League of Rhode Island
(401) 383-7441
www.ejlri.org



Childhood Lead Action Project
(401) 785-1310
www.leadsafekids.org

CULTIVANDO ALIMENTOS SALUDABLES



CON UN JARDÍN LIBRE DE PLOMO

Los Jardines Son Fantásticos!

.... Pero ponga atención por Plomo!

Porque debo preocuparme del plomo?

El plomo puede hacer enfermo a los niños y adultos si entra a sus cuerpos

Si usted o su niño come vegetales o polvo con plomo, usted puede resultar con problemas neurológicos, reproductivos y digestivos.

Como puede el plomo llegar a mi Jardín?

Los pedazos de pintura y la gasolina de los carros pueden tener plomo.

Usted tal vez tenga un problema de plomo, si su jardín esta cerca de un camino o una casa vieja.

El plomo es común en Providence.

Como puede el plomo de mi jardín entrar en mi cuerpo?

El plomo puede ser absorbido por las plantas o el polvo con plomo puede depositarse en las hojas de las plantas. Además de esto el plomo no se mueve mucho.

Si come plantas que están contaminadas con plomo, o si hay polvo con plomo en las hojas de las plantas, usted puede absorber plomo en su cuerpo.

Puedo cultivar alimentos seguros de plomo?

SI! Pero usted debe hacer algunas cosas primero.

Esta guía le mostrará a usted 7 formas de reconocer un problema principal y el jardín de la seguridad. ¡Feliz lectura!

#1 Tome una Muestra de suelo

- Una muestra de suelo le indicará a usted si su jardín es seguro para cultivar alimentos. También le dará algunos consejos sobre como cultivar las mejores verduras.
- **Obtener la muestra de suelo es fácil!** Solo siga estos pasos:
 - Tome una pala limpia y haga un hoyo de 8-10 pulgadas de profundidad. Coloque ½ taza de suelo dentro de una bolsa
 - Hacer esto mismo en 10 lugares diferentes de su jardín
 - Mezcle todas las muestras de suelo y déjelas secar en el sol.
 - Tome una taza de suelo seco y colóquela en una bolsa de sellar.
 - Envíe la bolsa de suelo a UMASS. Cuesta acerca de \$9 por muestra.



- **Para más información** de como tomar muestras de suelo y donde enviarlas:
 - Llame a la Liga de Justicia Ambiental al (401) 383-7441
 - O llame a la Universidad de Massachusetts (UMASS) al (413) 545-2311 o visitar: www.umass.edu/plsoils/soiltest/

2 Saber que cultivar

- Vegetales como tomates, pepinos, pimientos, squash y otras frutas son las **mas seguras** para cultivar; ellos no absorben mucho plomo. Usted puede pelar la cáscara que contiene polvo contaminado.
- **Papas, zanahorias, remolachas** y otras **raíces**(tubérculos) están en **más peligro**. Ellos absorben más plomo
- **Los vegetales absorben menos plomo** que las raíces (tubérculos) **pero pueden estar sucios con polvo de plomo**. Ser cuidadosos

#3 Lavar sus vegetales

- **Lave los vegetales con jabón y agua** ó 2 ½ cucharadas de vinagre por gallon de agua. Esto elimina el polvo con plomo
- **Lave los productos muy sucios afuera de la casa** para mantener el plomo lejos de su casa.

4 Adicione Nutrientes a su suelo

- **Adicione Limestone** para aumentar el pH del suelo. El test del suelo le mostrará el PH, lo mejor es tener un suelo con **pH de 6.5 ó más alto**. Esto significa un suelo no- ácido.
- **Adicione compost ó Hierba picada** para aumentar la material orgánica

5 Cuide sus niños

- **Deje jugar a sus niños en un área limpia** (no contaminada de plomo)
- No deje comer a sus niños alimentos **contaminados de polvo con plomo**
- Lave sus manos y juguetes con frecuencia